

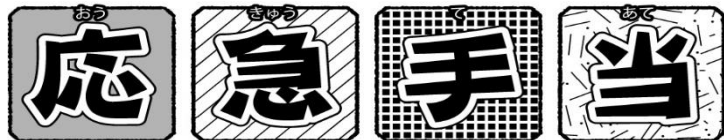
ほけんだより 9月

群馬県立しらがね特別支援学校
保健室 平成30年9月号

2学期は、特体連に日帰り旅行、修学旅行にしらがね祭と行事がたくさんあります。
生活リズムを整えて、児童生徒の皆さんが元気に活動できるよう御協力をお願いいたします。



覚えておきたい



●すり傷・きり傷

傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。
出血していたら、清潔なハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。



●打撲、捻挫など ➡ RICE処置



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より
高く上げる

けがを予防するために



足に合ったくつをはき、
ヒモをきちんとむすぶ。



運動前は、準備体操を
しっかりおこなう。



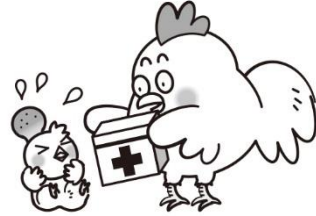
手や足の爪を切っておく。



救急箱の中身をチェックしましょう

使いたいときに「あれ?」「しまった!」とならないように、
救急箱の中身は時々確認しましょう。

- 使用期限を確認しましょう。
- 開封した日付を書いておきましょう。
- 説明書と一緒に保管しましょう。
- 残り少なくなった薬は補充しましょう。
- 直射日光・湿気を避けて保管しましょう。



まだまだ熱中症に注意!



9月もまだまだ暑い日が続き、熱中症に注意が必要です。
暑さで体にも疲れがたまっている時期です。
以下のことに注意しましょう。

- こまめな水分補給と休憩をしましょう。
- 涼しい服装をしましょう。
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活をしましょう。



9月1日は防災の日。災害時など、避難のときに持ち出す
「非常用持出袋」を用意しておくとお安いです。玄関や、家の
出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

貴重品

現金、保険証、
印鑑、通帳など



避難用具

懐中電灯や予備の乾電池、
ラジオなど

生活用品

軍手、タオル、ライター、
携帯用トイレ、カイロなど

救急用具

絆創膏、消毒液
常備薬、
生理用品など



非常食品

缶詰、飲料水など
最低3日分



衣料品

下着や長袖長ズボンの衣服、
防寒具や雨具など