

保健だより 9月



令和5年9月4日
練馬区立旭丘中学校
保健室

夏の疲労、残っていませんか

まだまだ暑さが残る9月。夏の疲労により、だるさや疲れを感じている人もいないでしょうか。そういうときは、以下のことに取り組んでみましょう。

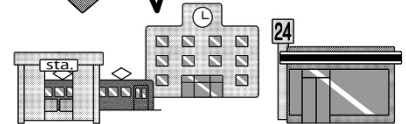
- ・生活リズムを見直す（早寝・早起き・朝ご飯）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・予定を詰め込みすぎず、ゆったり過ごす
- ・冷たい清涼飲料水やアイス等を摂りすぎない
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）



9月9日は救急の日！

仮設校舎に移動し、AEDの場所が変わりました。AEDは、昇降口に入って目の前、図書室の壁にあります。まだ場所が分からない人は、ぜひ、確認してみてください。

もしものときに誰でも持ってくるができるようにするために、全員がAEDの場所を分かっているようにしましょう。



どこにあるのか チェックしておいてね。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



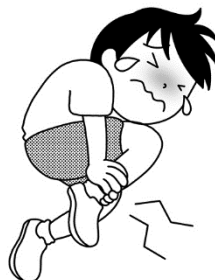
- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 110番に電話
- 119番に電話