

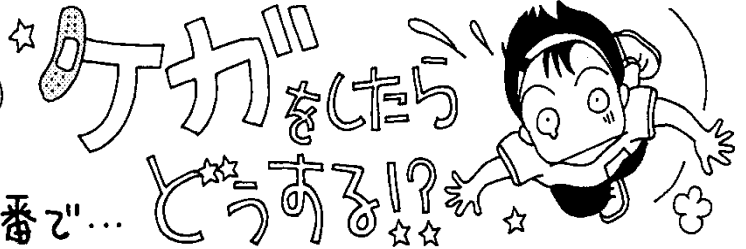
保健だより (運動会に向けて)

令和6年5月15日 発行

練馬区立光が丘第三中学校 保健室

運動会に向け、本格的な練習が始まっています。けがや体調不良などで保健室を利用する生徒が出ています。いつもより睡眠をしっかりとって、体をしっかり休めるようにしましょう。

5月25日は運動会です



練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで 下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



熱中症対策もしっかりと行ってください。汗ふきタオルや水筒を準備

し、こまめに水分をとりましょう。体調不良の時は無理をしないようにしましょう。

