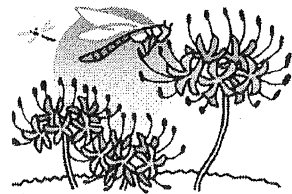


ほびんだより 9月

令和5年9月22日 石巻市立河南東中学校 保健室

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方もさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



できるよになろう

応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

保健室前にも、応急手当の仕方を掲示しているよ。見てみてね。

けんが

をしやさいのはみんなとき!

慌てているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

今月のけが予防

～こんな子いないかな?～

イヤフォン・ヘッドフォンをして音楽を聴きながらの運転

スマホを使いながらの運転

二人乗り

並んで走る

× 傘さし運転

ルールを無視した危険な運転で交通事故も発生しているよ。みんなには、こんな運転はやめてほしいな～

インフルエンザ コロナ感染症 同時流行中です

コロナ感染症の規制緩和に伴い、コロナ感染者は高止まりの状態、さらにインフルエンザにかかる人が増えています。

引き続き感染予防に努めましょう。

体調が悪い時には、出かけるのを我慢して、無理をせずゆっくり休むようにしましょう。