

ほけんだより 5月

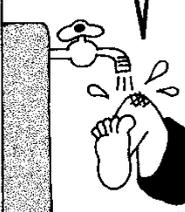
令和3年5月
国立第一中学校
保健室

けがや熱中症を予防しよう

日を増すごとに日差しが強くなってきました。5月22日は体育大会ですね。練習に力が入るあまり、けがをしないように気を付けましょう。体が暑さに慣れていないこの時期、熱中症にも注意が必要です。水筒を持参してこまめな水分補給と、規則正しい生活をして暑さに負けないように体調を整え、疲れが出てきたら体を休めましょう。また、体育大会後も健康診断が続くので、生徒のみなさんは今後の健康診断予定を確認しておいてくださいね。

☆ **もうすぐ** 体育大会 ☆
練習・予行・本番で... **ケガ** をしたら どうする!?? ☆☆☆

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。

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。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



すぐに石けん **蜂に刺された** **水で洗います!**

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。



この先 暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!





5・6月 健康診断予定

日(曜)	検査項目	時間	対象学年	場所	備考
5月12日 (水)	心臓検診	13:15~	1年生全員 2・3年該当者	視聴覚室	体育着着用
5月13日 (木)	内科	9:00~	2年4・5組 3年生・A組	視聴覚室	体育着着用
5月18日 (火)	尿検査 二次	8:45 まで	一次未提出者 二次該当者	保健室	各自保健室へ提出
5月26日 (水)	耳鼻科	9:00~	全学年	視聴覚室	耳そうじをすること
6月17日 (木)	歯科	9:00~	全学年	体育館	歯を磨いてくること
6月23日 (水)	心臓検診 二次	13:00~	一次未受診者 二次対象者	第二中学校	保護者同伴

7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

