

ほけんだより 9月

No. 5
R5. 9. 1
五島高校定時制

長い夏休みが終わり、2学期がはじまります。夏休み中も暑い日が続いていましたが、疲れはたまっていないですか？適度に栄養と休養を取りながら、学校があるときの生活リズムに切り替えていきましょうね。

★今月の保健目標：安全な生活を心がけよう！

9月1日は防災の日です。それに伴い、9月は避難訓練や自転車点検が実施されます。日ごろから防災・交通安全に努めましょう！



ながらスマホしていませんか？
周りが見えなくなり、けがを
してしまいます。自分だけでなく、相
手にけがをさせてしまう可能性
もあるので、立ち止まって使う
ようにしましょう！



音楽を聞きながら歩くと、
周りの音が十分に聞こえ
ず、危険に気づきにくくな
ります。周りに気を配りな
がら歩きましょう！

けがの手当て

手当てには主に3つの効果があります。

- ① 悪化を防ぐ
- ② 痛みを和らげる
- ③ 早く・きれいに治す

けがをしたときには、ほったらかしにせず、きちんと手当てをしましょう！けがをしたときだけでなく、手当ての仕方を知りたいときにも保健室に来てくださいね😊

切り傷の手当て

- 1, 血を少し出して、中のばい菌を流し出す。
(傷口が汚れている場合は水で洗う)
- 2, 傷口をくっつけるように押さえ、止血する。
- 3, 絆創膏やガーゼで保護する。



打撲・捻挫の手当て

手当ての合言葉は PRICES (プライシス)！

<p>Pロテクト Protect (保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する</p>	<p>Rレスト (安静) Rest 楽な姿勢を保つ</p>
<p>Cコンプレッション Compression (圧迫) 患部を圧迫する</p>	<p>Iアイス Ice (冷却) 氷で患部を冷やす</p>
<p>Eエレベーション Elevation (挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ</p>	<p>Sサポート Support (固定) もしくは Stabilization (安定) 患部を固定して安定させる</p>

