

9月

保健だより



令和4年9月1日
城ノ内中学校
保健室

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。夏休みのリズムから学校生活のリズムへ、心も体も切り替えて元気にがんばりましょう。

体育祭の練習と残暑で疲れがたまりやすい時期です。早めの休養を心がけてください。

ケガをしたら…

まずは自分でできること



ケガをしている人に気付いたら、みんなで優しく声をかけあいましょう。

疲れがたまっていると思わぬケガをしてしまうことも…。そんなときは「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ覚えておいてください。

あらい



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

学校にもある！AEDの場所を覚えておこう！

最近色々な施設やお店で見かけるAED。城ノ内中にも2つ設置されていることを知っていますか？友だちや先生に何かあったとき、みなさんにも助けてもらうことになるかもしれません。9月9日は救急の日。これを機会に確認しておいてもらえると嬉しいです。



AED①

保健室の外扉の横



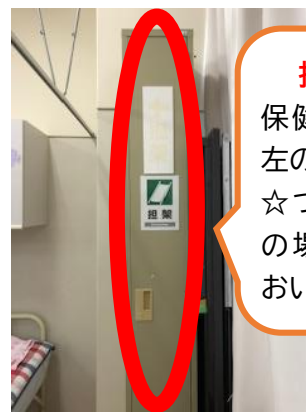
AED②

体育館1階入口内



担架の場所

保健室内の一番左の窓際
☆ついでに担架の場所も覚えておいてください。



AEDの扉は開けると大音量でブザーが鳴ります。用がないのに開けてはいけませんよ。



しんどいとき、どうしたらいい？

休み明け、不安を抱えていませんか？一人で抱え込まず、誰かにうちあけてみてください。

こまっていることはなに？

休んでもいいよ

誰かにうちあけてみてほしい

