

保健だよ！9月

美里町立美里中学校

保健室

2020. 9. 2

2学期が始まり、約2週間がたちました。

まだまだ暑い日が続いています。休養と睡眠、栄養をしっかりとって元気に2学期を過ごせるようにしましょう！

まだまだ心配！ 熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給



こんなにたくさん汗をかんだよ。ペットボトルだと…？



(体育や部活がない日でも2ℓ
(大きいペットボトル1本)くらい…)

(運動の後は多い人で10ℓ
(大きいペットボトル5本)も!)



(入浴や睡眠でも500ml
(小さいペットボトル1本)くらい…)



9月4日(金)は眼科検診です！

保健室にて 13:30～ 1年生：全員 2、3年生：該当者

眼科検診の受けかた。

眼科検診を受ける前に…
前がみの長い人はいませんか？



目にかからないように、きちんと
とめるか、切っておきましょう！



目の前にかみの毛がちらついていると
視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。

検査を受けるときは…
先生の顔をみるようにしましょう。
先生が目を見てくれます。



会場：保健室 時間：13:30～ 名簿順

※ 検診は、流れるように進みます。

9月9日は「救急の日」

救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急についての意識を高めるとともに、救急に対する正しい理解と認識を深めることを目的として定められた日です。

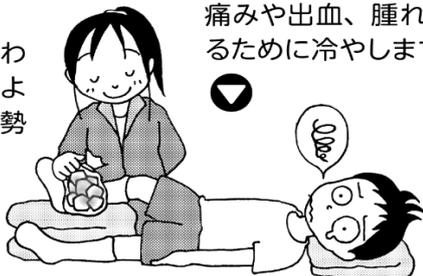


救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

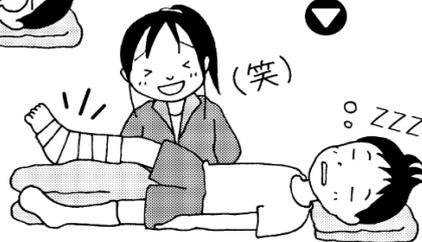


C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート Support (支持) もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



P Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



いざというときの AED
美里中学校は・・・

職員室内（校庭側）にあります！



ここに
あります！！

救急車を呼ぶ時は・・・

