

# ほけんだより 9月

令和5年9月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

夏休みも終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？  
夏休み明けは体調を崩しやすい時期です。また、石川県では新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあります。  
場面に応じての感染対策を行い、体調が悪い時は無理をせず休息をとることも必要です。 **水分**しっかりね！  
心身ともに健康で元気に過ごせるよう、規則正しい生活リズムをこころがけましょう。  
まだまだ暑い日が続くため、こまめに水分補給をして熱中症予防にも気を付けましょう。



## 9月9日は救急の日



こんな時、ケガをしやすくなります！

- ・睡眠、休養不足
- ・急いでいる
- ・イライラしている
- ・限界をこえている
- ・慣れていない作業や行動



けがや事故を防ぐには、ルールを守るとともに危険に早く気づき、適切な判断をして安全な行動をとることが大切です。寝不足や体調不良などで思考能力が低下している時、イライラしている・急いでいるなど平常心ではない時は、身の回りの危険に気付かないものです。また、運動前の準備体操やストレッチを怠るとケガにつながってしまいますので、心身ともに十分な準備をしてから行動しましょう。

## ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

### 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

### すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

### つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

### 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

### 救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

[答え]鼻血→下を向く、やけど→すぐに冷やす、すりきず→よく洗う、つきゆび・打撲・捻挫→動かさずよく冷やす、救急車→119