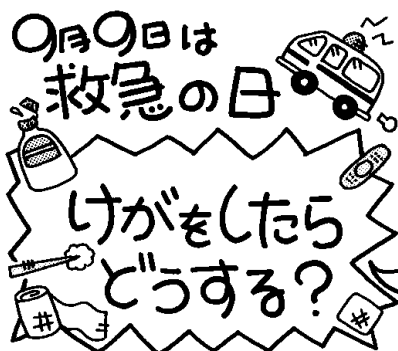


ほけんだより 9月

令和5年9月1日
小松工業高等学校
保健室

夏休み、みなさんは楽しく過ごせましたか？ 改めてのスタートになる今月、まずは生活リズムを夏休みモードから学校モードに！ これからは行事もたくさんあります。元気に2学期をスタートしましょう！



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

Rest (安静)
動かさない
いじらない

Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように

Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

Icing (氷冷)
氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ

覚えてお！

すり傷・切り傷

水道水で洗い流す

最初に、傷口をしっかりと洗います。出血のひどい時は清潔なガーゼやハンカチを当てて止血します。心臓より上に上げると止まりやすいです。重症の場合は病院で診てもらいましょう。



捻挫・打撲・突き指

まだ練習中だし…と放っておくうちに、腫れがひどくなって治りが悪くなります。



運動をやめて安静にしてよく冷やす！

腫れや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。RICE 対応。
湿布には冷やす効果はありません。受傷後は、冷やした後貼ること。

やけど

流水ですぐに冷やす (痛みが軽くなるまで)

その後は、きれいなガーゼや絆創膏で保護します。服の上からお湯がかかり、やけどした場合は服の上から冷やします。服を脱がすと、皮膚が剥がれてしまいます。



鼻血

鼻をつまんで、下を向く
小鼻の上を圧迫します。上を向いたり、ティッシュを詰めてはいけません。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷やします。



校内の「AED」の場所、 知っていますか？

小松工業高校の AED は2つあります。
保健室前廊下と**卓球場前(体育館入り口)**です。校内を歩いて確認してみましょう。事故や災害はいつでも、誰にでも起こる可能性があります。AED は、学校以外にも駅やショッピングモールにも設置されていますので、万が一に備えて、よく行く場所ではどこに AED が設置されているか一度確認してみてください。

AED は意識がない時、呼吸がおかしい時は、すぐに準備！！



自転車に乗るみなさんへ

こんな乗り方していませんか？

イヤホン



二人乗り



傘さし運転



スマホ



自転車の乗り方が危険な高校生を見かけることがあります。

音楽を聴きながら、傘を差しながら、スマートフォンを操作しながら、という「ながら運転」は大変危険です。自転車は自動車と同じ「車両」です。自分や誰かを傷つけてしまう危険があるという自覚をもって下さい。



こころ疲れていませんか??

新学期に向けて、心が不調になりやすい時期です。一人で抱え込まずに、家族やお友達など、信頼できる人に話してみましょう。

スクールカウンセラーの先生に相談もできます。困っていることがある人は保健室にも来てくださいね。

<スクールカウンセラー来校日>

中谷 智一先生 金曜日午後

※予約は担任・保健室・相談室まで

一人で悩まないで



こんなサインは要注意

- やる気が出ない
- 不安がある
- 食欲がない
- イライラする
- なかなか眠れない
- 好きだったものに興味がなくなる



秋の新人大会・就職試験面接前のリラック스에

★緊張をほぐすツボ★

緊張に効くのは、労宮（ろうきゅう）というツボです。指を折り曲げたときに、中指と薬指の先が当たる、手のひらの真ん中あたりです。息を吐きながらゆっくりと押さえます。上半身の血流がよくなり、緊張がほぐれます。

