



9月 保健だより

令和2年9月14日
七尾市立七尾中学校

欠席・遅刻等の連絡は、
できるだけ、8:05までに
お願いします。
七尾中 53-7705



9月9日 救急の日でした。



ケガをしたら

自分でできる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこげちゃった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	きり傷 カッターナイフで切っちゃった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 	つき指 ボールがあたった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ とよりの指とテープで固定
さし傷 木の小さなとげがささった <ul style="list-style-type: none"> ✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする 	さし傷 さびた釘をふんでしまった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 	やけど 熱いお湯が手にかかった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 氷を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす
鼻血 急にでてきたよ <ul style="list-style-type: none"> ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	目にゴミ なにか目に入った <ul style="list-style-type: none"> ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	ねんざ 足をひねっちゃった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

非接触型体温計（サーモカメラタブレット型）が入りました。
↓登校時、玄関で検温中↓



健康チェックカードの記録・提出をお願いします。(月末)

これからは、健康の自己管理がより大切になってきます。

今年の健康診断はまだ継続中です

守ってほしいこと

こまめに
手を洗おう

くっつかないモン
#KeepDistance

水分をとろう

夏用マスク
マスクをしよう

換気をしよう

人を想う
やさしさがいい明日をつくる。

感染予防対策 ソーシャルディスタンス マスクの着用

大きくなったね

4月・9月の身体測定集計結果

9/11現在	男子						女子					
	身長			体重			身長			体重		
	6月	9月	増減	6月	9月	増減	6月	9月	増減	6月	9月	増減
1年	154.6	155.1	0.5	47.1	48.3	1.2	153.4	153.9	0.5	45.4	45.4	0.0
2年	163.6	163.8	0.2	52.5	53.4	0.9	156.4	157.0	0.6	49.2	48.9	-0.3
3年	166.4	167.5	1.1	56.4	56.9	0.5	158.3	158.5	0.2	52.1	51.8	-0.3

やかん 水筒 の使用による食中毒に気をつけて!!

金属製容器の金属が溶けて食中毒を起こすことがあります。

- 1 やかんや水筒の内部にサビや傷がないか確認する
- 2 スポーツドリンクやジュース・炭酸飲料を長時間保管しない
- 3 古くなったやかんや水筒は定期的に新しいものに交換する
- 4 やかんや水筒は使用したら毎回きれいに洗い乾かして使用する