

ほけんたより9月

9月9日は救急の日



けがをした時に慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことは大切です。保健室に来る前に自分でできる手当をしておくと、その後の処置もスムーズに行えます。

気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき



睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

水分補給は
ちびちび
飲みが
ぶすすみ



まだまだ
熱中症に注意!

