

# 保健だより 9月

来週はいよいよ体育祭!新型コロナウイルス感染症が増えて不安な日々が続く中、体育祭ができることはすごいことです。皆さん一人ひとりの努力はもちろん、様々な方の協力があることです。当たり前だと考えず、改めて感謝をしましょう。

健康安全で、思い出に残る良い体育祭になるには一人ひとりの心がけが必要です。何度も聞いた内容かもしれませんが、改めて体育祭前にチェックしましょう!

## 前日の夜は

- ★早めに寝ましょう →寝不足は体調不良やケガの原因になります
- ★持ち物を確認しましょう →タオル・水筒(いつもより多めに)・着替えなど  
(※砂ぼこりによる目のトラブルが起こる可能性があります。コンタクトレンズの人は保存容器と眼鏡を準備しておきましょう)
- ★手と足の爪を切りましょう →自分だけではなく相手もケガをさせてしまいます



## 当日は

- ★朝ご飯は必ず食べてきましょう
- ★こまめに(のどがかわいていなくても)水分を補給しましょう
- ★準備運動をして、からだのウォーミングアップをしましょう
- ★体調が悪くなったら無理せず近くの人に伝えましょう



↓再度お知らせです!

## 水道水 飲めますよー!



学校の水道から出る水は、薬剤師の先生が検査をしてくださり、「飲んでOK!」という結果が出ています。  
また、暑い日は水分を多めに持ってくる、などの工夫をして、熱中症にならないように、予防対策をきっちりとおこないましょう!!



<p><b>すり傷</b> → すぐに水道水でよく洗い流す</p> <p>洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院へ!</p>	<p><b>ねんざ だぼく つきゆび</b> → すぐに冷やす</p> <p>あとで、と思ってほったらかしにしているうち、はれがひどくなってきて直りが悪くなります。</p> <p><b>すぐに安静にして冷やす!</b></p> <p>はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ!</p>
<p><b>爪が割れた! はがれた!!</b> → すぐに水洗い・消毒</p> <p>はがれた爪は無理に取らず、元の位置に戻して固定します。 全部はがれてしまうなど、ひどい場合は病院へ!</p>	
<p><b>すぐに石けんと水で洗います!</b> → 蜂に刺された</p> <p>洗ったあと、虫刺されやかゆみ止めの薬をぬります。 はれている場合は冷やしましょう。 20分ほど様子を見て、気分が悪いなどの症状がある場合は病院へ!</p>	<p><b>鼻血</b> → 鼻をつまんで下を向く!</p> <p>上を向いたり、横になったり、ティッシュを詰めたりはしません。 なかなか止まらない場合は鼻の上の部分の部分を少し冷やします。</p>