



あっという間に夏休みが終わってしまいました。今年はどのような夏休みになりましたか？皆さんが思い出に残る夏休みを過ごせていたら、嬉しいです。まだまだ暑い日が続くので、熱中症には十分注意し、規則正しい生活を心掛けましょう。また、台風や雨の日も増えてきます。自転車での登下校時は時間にゆとりを持ち、周りを十分に確認し安全運転をしましょう！！



自分でできる応急手当

9月9日は救急の日



《すり傷》

- ・土や砂などの汚れを水道水できれいに洗う。
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチやガーゼで押さえる。



《打撲、捻挫、つき指》

- ・氷のう（保冷剤）などをあてて冷やす。
- ・けがした部分は、無理に動かさず、高く上げて安静にする。



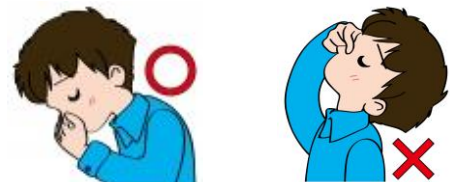
《目にゴミが入った》

- ・水でよく洗い流す。
- ・洗面器の水に顔をつけて、まばたきをする。



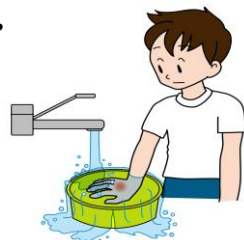
《鼻血》

上を向いたりせず、下をむいて親指と人差し指で小鼻を強くつまんで押さえる。



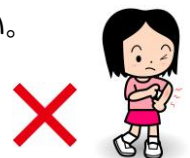
《やけど》

- ・すぐ水道水で冷やす。（痛みがなくなるまで）
- ・水ぶくれができたときは、つぶさない。
- ・皮膚が白くなっていたり、黒く焦げたりしているときは、必ず病院へ。



《虫刺され》

- ・刺されたところを水でよく洗って冷やす。
- ・必要に応じて薬をぬる。
- ・かいてしまうと悪化することがあるのでかかない。



* 清原中の AED は、体育館玄関にあります。
* 9月の保健目標は、「安全な生活をしよう」です。

