

ほけんだより 9月

長浜北星高等学校 定時制
2022.9

2学期が始まりました。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？夏の疲れが出やすい時期です。しばらくは暑い日が続きますので、生活リズムを整えて体調管理ができるようにしましょう。

し 知っておこう！ 救急処置

9月9日は救急の日です。救急処置をすぐに行くと重症化を防げるだけでなく、早期回復につながります。いざというときに自分で処置ができるよう、簡単な手法を覚えておきましょう！

つき指や捻挫をしたときは

○つき指

つき指した指を氷などで冷やした後、厚手の紙などで固定します。つき指は剥離骨折の危険もあるので、あまりにも腫れたり痛みがひどい場合は受診してください。引っ張ると悪化するので注意。

○捻挫

すぐに運動をやめて安静に。そして、捻挫したところを冷やし、テーピングなどで固定します。こうすることで腫れを最小限に抑えられます。

やけどをしたときは

熱いものでやけどしたときは、すぐに流水で冷やします。冷やすことで痛みが軽くなり、熱で細胞が傷つくのを防げます。20℃くらいの流水で20分くらい冷やしましょう。また、服の上からやけどをしたときは、服の上からそのまま冷やします。やけどが酷くない場合は、しっかりと冷やしてから服を脱ぎます。水ぶくれができていない場合は、そのまま病院に行くか、服を切って水ぶくれを保護します。

め 目にものが入ったときは

ものが入った方の目を閉じたりして、涙を出すようにします。綺麗な水を入れた容器に顔をつけて、まばたきするのも効果的です。目に傷をつけてしまう可能性があるため、手でこすってはいけません。また、金属の破片や鉄の粉などが入った場合、目が見えなくなってしまうこともあります。すぐに眼科で見てもらいましょう。

夏のつかれが残っていたら… 秋バテ解消法

①冷たいものをとるのをやめて、温かいものをとる 

②シャワーですませず、お風呂に入って体を温める 

③ウォーキングやストレッチなどで体を動かす 

④夜は早めに寝る 