

ほけんだより



令和5年9月28日(木)

秩父市立大田中学校

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしケガをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日



あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは... 水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口を おさえて血が止まるのを待ちます。	はな血 鼻をつまんで下を向く。 なかなか止まらないときは、 鼻の上部を冷たい タオルで冷やします。
心配が残る場合は + 受診してみましょう。	
だばく・ねんざ つきゆび には... Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!	おぼえておいてね♥ RICE療法 Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする!

コロナ かぜ インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

こまめにうがい・手洗い	バランスのよい食事 ビタミンCも たっぷりと	しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 着たり... こまめに 脱いだり	肌着をきちんと着る 暑い時は 汗を吸い 寒い時は 保温 してくれる	部屋の換気をする
人混みを避ける	適度に運動	ストレス発散 オビデナイ...? 病は気から...