

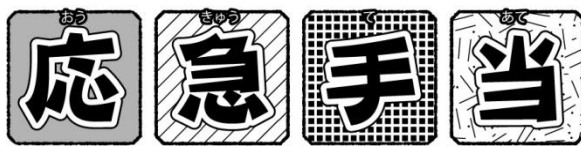
# すこやか



平成27年9月1日  
越生中学校 保健室

夏休みが終わり、8月28日から再び学校生活がスタートしました。夏休み中は気温が35℃を超える猛暑日が続きましたが、体調をくずした人はいませんか？また、休みが続いたので生活習慣がまだ元に戻らず朝スッキリ起きられない人もいるのではないのでしょうか。9月は、光耀祭、前期期末テスト、実力テスト、新人入間北部大会などたくさんの行事があります。5連休もありますね！規則正しい生活を送り、体調管理をしていきましょう。

## 覚えておこう！自分でできる



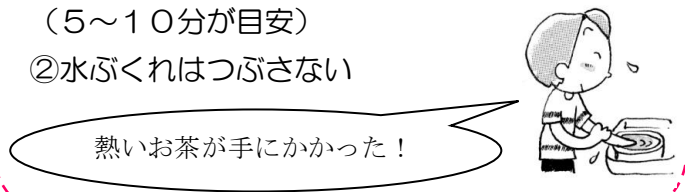
### 血が出ているとき

- ①水道水でよく洗い泥や砂を落とす。
- ②清潔なガーゼやハンカチで直接押さえて血を止める。
- ③ばんそうこうで傷口を守る。



### やけどをしたとき

- ①水道水で痛みが軽くなるまで冷やす。(5～10分が目安)
- ②水ぶくれはつぶさない



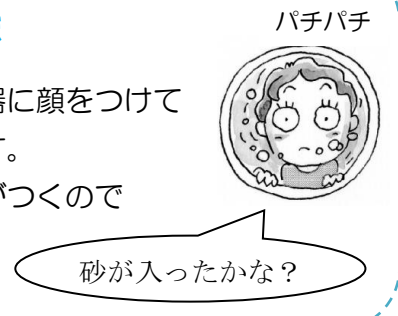
### 鼻血がでたとき

- ①下を向いて鼻をつまむ
- ②鼻を強く押さえる
- ③血は飲みこまず吐き出す。(飲み込むと気持ち悪くなります)



### 目に何か入った

- ①水を入れた洗面器に顔をつけてまばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくのでやめましょう。



## 睡眠時間、足りていますか？

### 睡眠時間が十分でないとき...

- 朝起きられない → 遅刻しやすい
- 集中力がなくなる → ケガをしやすくなる
- 頭が痛くなる → イライラする
- やる気が出ない → 学習が進まない

睡眠不足は心と体に負担がかかります。  
起床時間から逆算して寝る時間を決めましょう！

