

ほけんだより5^{がつ}月

平成29年5月1日
越生中学校 保健室

もうすぐ体育祭！ケガをしたらどうする？

<p>すり傷→すぐに水道水でよく洗う</p> <p>傷口についた砂や土をきれいに洗い流し、清潔にしましょう。</p> 	<p>ねんざ・打撲・つき指→すぐに冷やす</p> <p>「まだ練習中だから…」と冷やさないでいると、腫れがひどくなり、治りが遅くなることもあります。すぐに冷やして安静にしましょう。</p>
<p>虫に刺された→すぐに石けんで洗う</p> <p>蚊やブヨ、ハチなどに刺されたら、石けんを使ってよく洗いましょう。腫れているときは冷やします。</p> <p>虫に刺された後、気分が悪くなった場合はすぐに病院へ行きましょう。</p>	<p>鼻血→鼻をつまんで下を向く</p> <p>しばらく安静にしていれば止まります。鼻血が出やすい人は、ポケットティッシュを携帯するようにして下さい。</p> 



血液から感染する感染症もあります。
自分以外の血液には、直接触れないように気をつけましょう。



熱中症を予防しよう☀

これから暑い日が増えてくると心配なのが熱中症。しかし、熱中症は予防できます。3つの予防のポイントを確認して、自分の健康は自分で守る中学生になりましょう！

①体調を整える

朝食欠食、睡眠不足など、生活習慣が乱れると、熱中症になるリスクが高まります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

②水分補給

身体の水分が失われると、体温調節ができなくなり、頭痛や吐き気など熱中症の症状がでてきます。水筒を持参して、のどが乾く前に、こまめに水分補給をしてください。

③休憩をとる

暑い日は無理をしないで、休憩を適度にとりましょう。気分が悪くなったときは、無理をしないで周りにいる人に伝えて下さい。

