



ほけんだより

尾道南高等学校

保健室

令和7年9月号

2学期が始まりました。良い夏休みを過ごせましたか？暑い日が続いているので、引き続き、熱中症予防を続けましょう。
9月9日は「救急の日」です。応急手当をすることによって悪化を防いだり、痛みや苦痛を和らげることができます。
ケガの予防法や、正しい応急手当の仕方を知っておきましょう。

9月の保健目標

ケガの予防と手当について考えよう

ケガは、疲れが溜まっている時や、ちょっとした不注意で起こりやすくなります。

生活するうえで少し意識をすることで、ケガを予防することができます。

運動前はストレッチ！



柔軟性や神経系の働きを高めるだけでなく、心の準備にもなります。

体調はバッチリ？



睡眠不足や体調不良は注意力が下がってしまいます。

ながらスマホは危険！



視界が狭くなり、段差で躓いたり周りの人や物にぶつかってしまいます。

正しい応急手当について知ろう！

すり傷・切り傷



絆創膏を貼る前に、流水で綺麗に洗う

突き指や打撲・捻挫



動かさず固定して、保冷剤などでよく冷やす

やけど



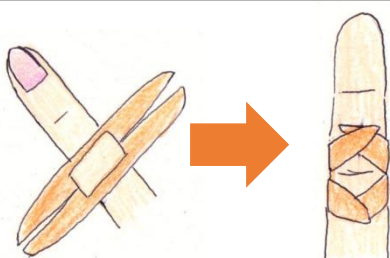
すぐに流水で10分以上冷やす

鼻血



小鼻をつまんで、下を向く

指の関節に絆創膏を貼りたいときは、両端からガーゼ部分に向かって切り、関節を避けて貼ると、指が曲げやすくなります。



10月のほけんだよりも

イラスト募集中！

テーマ

「目に良い習慣を身に付ける」