

ほけんだより

令和3年(2021年)
9月13日
札幌市立常盤中学校保健室

○健康診断の日程○

緊急事態宣言の延長に伴い、健康診断の日程が一部変更となりました。1年生耳鼻咽喉科健診のみ、予定通り実施となります。



検診項目	対象学年	日時
耳鼻咽喉科	1年生	9月14日(火) 8:45~
眼科	1年生	11月18日(木) 9:00~
内科①	全校男子・4組全員	11月24日(水) 13:20~
内科②	全校女子	12月1日(水) 13:20~

おしらせ

4月に旅行的行事含めた健康調査を実施いたしましたが、旅行的行事が長い間延期となっております。調査実施以降に記載内容が変更となり、旅行的行事に関して注意事項等ございましたら、学校までご連絡ください。

スポーツの秋

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



すり傷 ...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
鼻を閉じて下を向く。
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 **+** 受診してみよう。
おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなど冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

だぼく・ねんざ
つきゆびには...
安静。冷却
圧迫。挙上!



「冷却」 冷やしすぎに注意! 約 15~20分が目安です。感覚が鈍くなったら外し、しばらく時間をおいてから再開しましょう。

「圧迫」 強さに注意! 手の場合は、ケガの部位から先の指の感覚や皮膚・爪の色をチェックして、しびれや青みが出たら強さを緩めましょう。