



令和2年9月9日

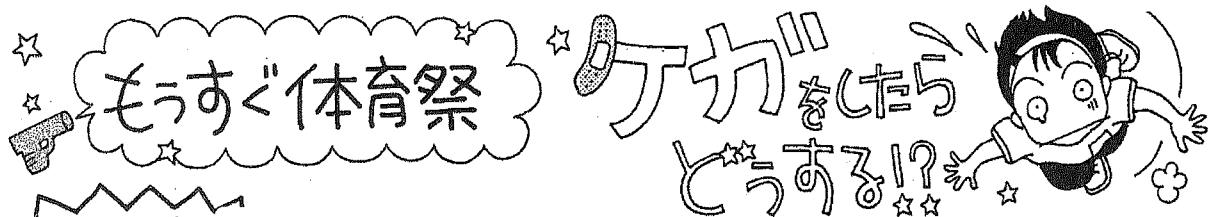
星林高校 保健室

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕が少し涼しく感じられたり、夜に耳をすますと、虫の音が聞こえるようになってきました。 秋が近づいている証拠ですね。



このところ、保健室に体調不良を訴えて来室する生徒が増えてきています。そんな人はやはり、睡眠不足だったり、朝食抜きのことが多いようです。猛暑の疲れが出て来る頃なので、みなさん、自分の体調管理にはくれぐれも留意してください。また、マスクの着用や手洗い・手指消毒等も、引き続き、徹底をお願いします。

例年より少し制約もありますが、文化祭や体育祭等、楽しい秋を満喫しましょう。



**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんざ** だぼくつきゆび

すぐに冷やす

「これぐらい、大丈夫!」という過信は、絶対禁物です!

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

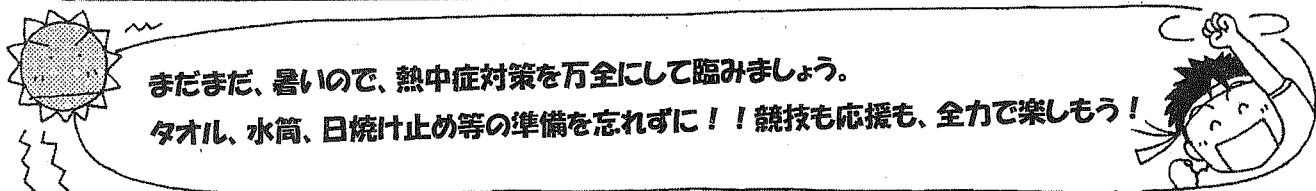
**爪が割れた! はがれた!!**

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

★けが予防のために、爪は短く切っておこう!

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



まだまだ、暑いので、熱中症対策を万全にして臨みましょう。  
タオル、水筒、日焼け止め等の準備を忘れずに!! 競技も応援も、全力で楽しもう!