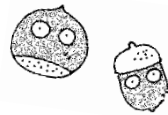


保健だより (9月号)



鳥取県立米子西高等学校

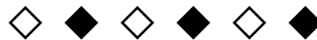
令和7年8月

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうです。

元気いっぱいスタートダッシュ!!...といきたいところですが、気持ちが追いついていない人もいるかもしれませんね。夏休みで生活が乱れてしまったと感じている人は生活リズムを見直し、体調の維持に努めましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分のらない人へ**

暑いから シャワーだけ...と言わず 1日身の 疲れもとれて ぐっすり 眠れるよ ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう	朝ギリギリまで 寝ていたいところですが 少し余裕をもって 起きてみよう	暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナ1本 牛乳1杯 でも 何か口に 入れてこよう 朝食を必ず食べよう
--	---	--



夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか?

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

夏休み中に、健康診断の結果を受けて病院受診した人や定期検診を受診した人は、保健室に書類を提出してください。また、体調等について学校に知っておいてほしいことがある場合は直接保健室に伝えに来てください。

スポーツ振興センター(学校災害共済給付)の書類が未提出の人も、保健室に書類の提出をお願いします。

スポーツの秋 ☆ 準備運動をしっかり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...もしけがをしたらときはどうする!?

9月9日は 救急の日

あり傷 ...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 鼻をつまんで下を向く。 はかけな止まらないときは、 鼻の上部を冷たい タオルで冷やします。
だばく・ねんざ つきゆび"には... Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!	RICE療法 おぼえておいてね♡ Compression: 伸びる包帯を巻くなどに圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。

安静・冷却
圧迫・挙上!