



みなさんこんにちは！夏休みが終わって3週間がたちましたが、学校モードに切り替えられているでしょうか！？校内文化祭、さはこ祭、盛り上がりましたね。準備で夜遅くまで学校に残ったり、夏休みにも登校して練習をしたり、大変忙しかったと思います。疲れもまだ残っていると思うので、休む時には休む、やる時はやるようにはじめをつけた生活をしましょう。また、2年生は今月末、修学旅行があり、1・3年生は遠足があります。最近、気温差が激しくなってきました。衣服の調節等をして、体調管理に気を付けましょう。

9月9日は
「救急の日」

応急手当Q&A

Q1 鼻血が出たらどうしたらいいの!?

A 上体を起こして椅子や床に座る姿勢をとり、顔をやや下に向けます。親指と人差し指で「小鼻の部分」(外から触って骨が無くて硬くない部分)をつまんで圧迫する。圧迫時間の目安は最低5分。もし鼻血が30分以上続くような場合は、受診をしましょう。



横になったり、上を向いたりすると血液が喉に流れ込みやすくなるので、やってはいけません！血液が喉に流れ込んだときは、飲み込まずに吐き出すようにしましょう。

やけどが手のひらくらいの大きさの場合は、必ず受診するようにしましょう。

Q2 やけどは何分冷やす?冷やす方法は?

A 10分程度は冷やしましょう。また、冷やし過ぎると凍傷になってしまうので、10分冷やして10分休むように間隔をあげましょう。

直接氷をあてたり、瞬間冷却剤を使用するよりも、氷嚢を使ったり、水道水に浸したハンカチ等を使うのが効果的です。近くに水道があれば、水を5分ほど出し続けてバケツに水をためながら冷やす方法もあります。

水泡ができた時は無理に破かずに、ガーゼなどで保護し冷やしましょう。



《災害給付金について》

夏休み中に部活動などでケガをして医療機関を受診した人はいませんか？

いわき市では、医療費助成制度により窓口負担がない場合がありますが、本来の窓口支払いが1500円以上の場合、災害給付金支給の対象となります。提出してもらう書類がありますので、保健室に来てください。

《受診勧告書提出してください》

健康診断の結果、治療のお知らせをもらった人は治療がすみましたか！？

報告書を提出するか、無くしてしまった人は保健室に申し出てください。

まだ受診をしていない人は、これからの部活動や勉強に集中できるように早めに行きましょう。

9月行事予定

- 25日 衣替え移行期間(~10/5)
- 26日 修学旅行(~29日)
- 28日 遠足

カウンセラー来校日

9月20日 10月4.11.18.25日

毎週木曜日

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。

予約がいっぱいになってしまうことがあるので、お早めに☺