

ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?
 R6. 9. 9
 幸田中学校 保健室
 No. 7
 Hello how are you doing?

夏休みが終わり1週間がたちました。今年は地震や台風などの自然災害に振り回された夏休みでしたね。そんな中でも、皆さんが楽しい時間を過ごしてリフレッシュできていたらいいなと思っています。

今年のオリンピックは真夜中に行われていた競技も多く、例年以上に生活リズムが崩れやすい年だったのではないのでしょうか。夏休み中に不規則な生活を送ってしまった人は、早寝早起きを心がけて早めに元の生活リズムに戻し、朝から元気に学校生活を送りましょう！



<9月の保健目標> 安全な生活を心がけよう！

こんなときどうする？ クイズ 運動と 応急手当

1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- エ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- エ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- エ 氷などで冷やしながらかめにたたく

自転車に乗るときはルールを守って安全に！

- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する

こんな運転はやめよう！

- × ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- × 傘差し運転
- × 二人乗りや並走

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- エ 動かさないようにして冷やす

そのおしやれ、障害につながるリスクあり!!!

不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪の毛の生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響