保健だより

令和４年　９月号
掛川西高校　保健室

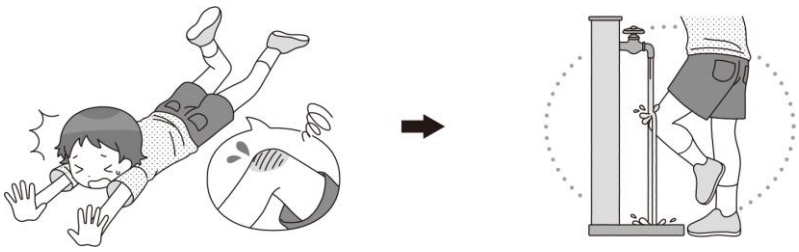
　夏休みも終わり ２ 学期が始まっていますが、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。日中と朝夕、また天候によっての気温の変化もあって、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気を付けましょう。

治療証明、精検結果の提出をしてください

　１ 学期の各種検診、検査で医療機関の受診が必要になっている人は、治療証明や検査結果を保健室に提出してください。新型コロナの流行で医療機関の予約が取れずにまだ検査を受けていない人は保健室まで連絡してください。

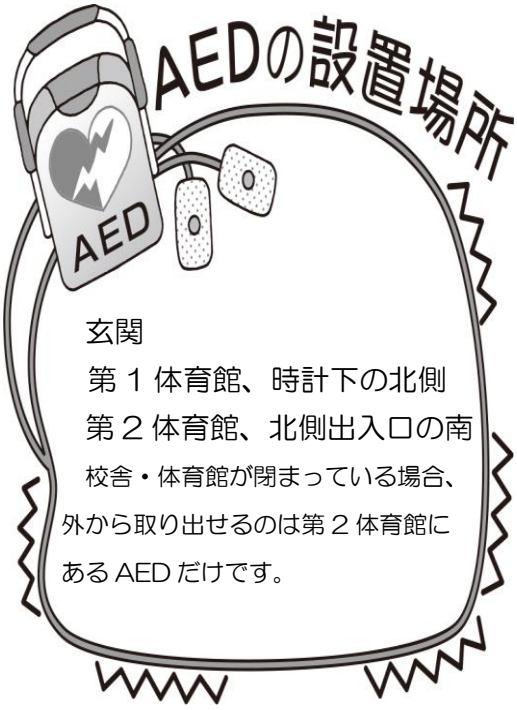
　病気やけがで定期的に受診が必要だけれど、「新型コロナで病院が混んでいそう」「人がたくさんいそうだから…」などの理由で迷うことがありますが、悪化したら困るのでちゃんと受診しましょう。

９月は防災・救急について考える月です



流水で洗う時に傷口をきれいなガーゼで優しく洗うと土や小石が取れるよ。

やけどは、すぐに流水や氷水で痛みがなくなるまで冷やそう。
じっくり冷やせば軽くなるし、短時間で止めると悪化する。



足首を捻挫したら

Rest 安静にする。　Icing 冷やす　Compression 圧迫する　Elevation 高く上げる

高く上げるのができない場合が多いけれど、心臓より上げていると腫れが少なくて痛みも治りも良いよ。