

保健だより

島田商業高等学校
定時制 保健室
R7年度 9月



夏休みは元気に過ごせましたか？？楽しかった思い出をぜひ教えてください(*^_^*)
体も気持ちも学校モードに戻していくために、生活習慣を整えましょう。

9月9日は救急の日

Q. 正しい方法は A or B どちら??

① 擦り傷・切り傷

A 水で傷の周囲を洗い、傷口をガーゼで押さえる

B 傷口をティッシュで押さえ、絆創膏を貼る

② 鼻血

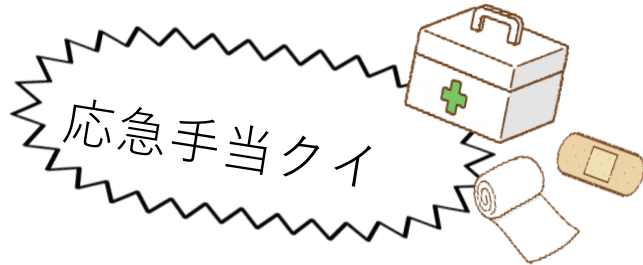
A 座って小鼻をつまみ、下を向く

B 鼻にティッシュをつめ、上を向く

③ 突き指

A すぐに指を引っ張って伸ばす

B 隣の指と一緒にテープを巻いて固定し、冷やす



正解は…

①A ②A ③B

☆手当のポイント☆

洗う：感染予防

冷やす：痛みや腫れを抑える

押さえる：止血する



～薬学講座を振り返ってみよう～

夏休み前（7月2日）に行った薬学講座の内容は覚えていますか？

警察の方のお話 ⇒ 闇バイトと違法薬物の危険性について

薬剤師さんのお話 ⇒ 熱中症 予防のための水分のとり方、アルコールの害について

自分の健康や命を守るためには、誤った情報に惑わされず、自分で考え、正しい判断

をすることが大切です。今回学んだ正しい知識を、これからの生活に活かしましょう。

困ったり、悩んだりしたときには信頼できる大人や相談窓口にご相談しましょう。

