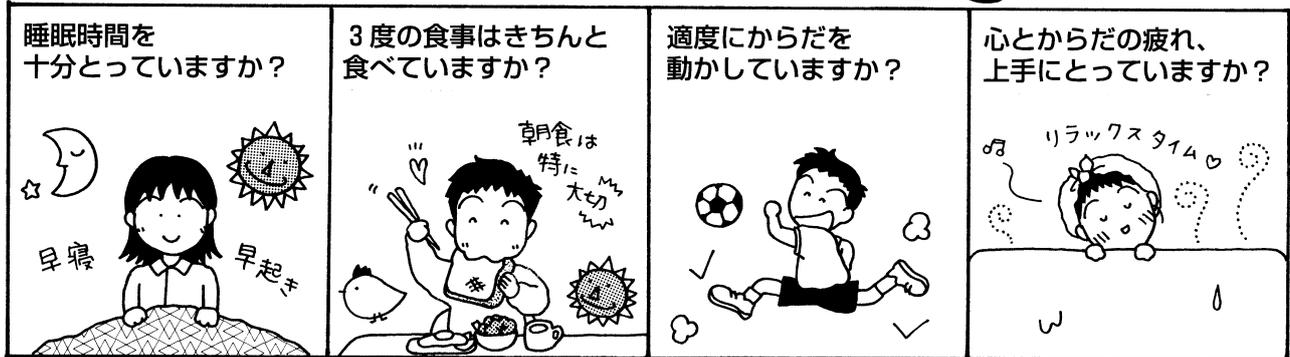


# 保健だより

2018年 5月 NO1 安城学園高等学校 保健室



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



まもなく、第1回定期試験がおこなわれます。

1年生の皆さんは、高校に入って初めての定期試験、2・3年生の皆さんは、進級して初めての試験です。準備は、出来ていますか？

上記で“生活 check”を試してみてください。試験が近くても、生活リズムが狂うことなく過ごせることが一番ですが・・・あわてることなく、1日でも早く、テスト勉強を始めましょう。

= 保健室からのお願い =



4月にもお知らせしましたが、保健室を利用する場合は、以下のマナーを守ってください。

- ① 体調が悪く、授業中に保健室を利用する場合は、教科の先生に自分で連絡を！**  
授業中に休養するとその時間は『欠課』となります。授業を欠席するわけですから、友人にお願いをするのではなく、自分で伝えて来室を・・・付き添いが必要な場合は、保健委員さんをお願いしましょう。
- ② 日本スポーツ振興センターの手続きの注意点！**  
10分放課では、手続きをするには時間が足りません。昼放課と帰りのST後（補習が始まる前）に手続きをして下さい。  
また、重要な手続きのため書類が遅れる場合や辞退する場合は、必ず保健室まで自分で連絡に来てください。
- ③ 内服薬は、自己管理です！**  
保健室は、病院でもなく、薬局でもありません。  
みなさんが常に服用している常備薬は、自分の責任で管理して下さい。  
とくに・・・お腹を下したり、偏頭痛があったり、生理痛がひどい人は、カバンやお財布などに予備として入れておくことをお勧めします。
- ④ 早退したい場合は、自分で担任に相談しましょう。**

5月29日(予備日:30日)は・・・

# もうすぐ体育祭



練習・予行・本番で...

## すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

## ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

## 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒  
はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



## すぐに石けん水で洗います!

## 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

## 鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

クラスが一丸となって戦う日です。  
日頃...運動していない人は、少し準備運動をしておきましょう。  
いきなり動いて、ケガをする人が毎年たくさんいます! 足がつる人、肉離れを起こす人...  
本番で思いっきり走って、けが...なんて人も。なんでも事前の準備が必要です。  
もちろん、深夜に携帯電話をいじりすぎて、寝不足...なんてもつてのほか!!  
日頃から体調管理をして楽しく、元気に体育祭を楽しみましょう。



先生たちも救護室で応援してます。