



保健だより

9月



大阪府立桃谷高等学校 通信制の課程
昼間部 保健室 高士・大塚

スクーリング



2範囲が始まりました!!

長い夏休みも終わり、スクーリングも2範囲を迎えました。旅行、夏祭り、勉強など充実した夏休みは過ごせましたか? 台風の後、気温も少し下がり過ごしやすくなりましたが、まだ暑い日は続くでしょうし、久々の学校生活に慣れないかもしれません。無理をせず、体力と気持ちに余裕を持って、楽しくスクーリングに臨みましょう!

救急の日



救急処置の基本、RICE 処置を紹介します



9月9日は

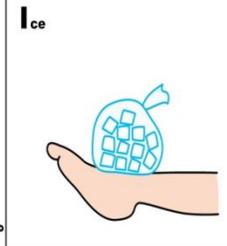
① Rest(安静)

ケガをした部位を動かさないように安静に保つ。体重がケガの部位にかからないように。



② Ice(冷却)

痛みを和らげるとともに血管を収縮させて内出血や炎症を抑える。



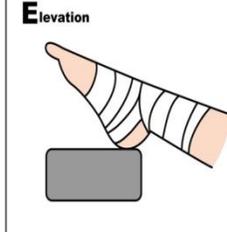
③ Compression(圧迫)

伸縮包帯などで、適度な強さで圧迫し、出血や腫れを防ぐ。



④ Elevation(挙上)

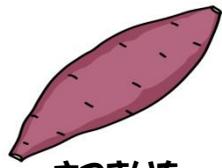
ケガをした部位を心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぐ。



ice(冷却)する時間は長くても良くない!

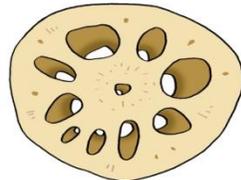
冷却し続ける時間は、1回 20分までにします。20分経過したら、氷水を外し、皮膚の感覚がケガをしていない方の側と同じになるまで待ちます。この間は、40~60分ほど。皮膚感覚が正常に戻った時、まだ腫れや痛み、赤みがあれば、再度20分氷水で冷却を行います。

秋の野菜には栄養がいっぱい!!旬のものを美味しく食べて、丈夫な体を作りましょう



さつまいも

食物繊維やビタミンCが豊富で、便秘解消や風邪予防の効果があります。



れんこん

ねばりのもと、ムチンは胃壁を保護し、胃炎、胃潰瘍の予防に効果があります。またビタミンCは根菜類の中で最も豊富です。

通信番号 () 名前()

9月	1限 13:20~14:10	2限 14:20~15:10	3限 15:20~16:10	4限 16:20~17:10
8/31 (月)				
2(水)				
4(金)				
7(月)				
9(水)				
11(金)				
14(月)				
16(水)				
25(金)				
27(日)	体育祭 (参加 ・ 不参加)			
28(月)				
30(水)				

フリースペース メッセージなど書いてください

