

ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
2009.9.8発行
1-2 野上、1-6 中須賀

もうすぐ

秋桜祭!!

3日間の秋桜祭を元気に乗り切るために...

傷の手当てについて知っておこう!!

・すりきず

車んだりしてすり傷ができたとき、まずしなければならぬのは、水道の水で汚れを落とすことです。少し痛いかもしれませんが、我慢して傷口をきれいにしてください。

・鼻血がでたら...

- ①慌てずに、落ちついてイスなどに座る。
- ②少し下を向いて、人差し指と親指で、鼻のふくらんでいるところをつまみ、奥に向かって押す。
- ③しばらくそのままです。



清潔に!



親指と人差し指で
やや下を向く。

止まらない場合は、水でぬらしたタオルやハンカチを鼻にあてて冷やすと、止まります。それでも出ているときは保健室まで!

注意

これはダメ!!

鼻のうしろをトントンしても鼻血は止まりません。また、上をむいても鼻血がのどの方に行ってしまうので、体に良くありません。



規則正しい生活をしよう

力を出しめるように... 朝ごはん・すいみん・準備運動

9月が始まって、夏休みも終わりで、だらだらしがちで生活習慣が乱れる時期だと思います。規則正しい生活を取り戻し、楽しい二学期を向かえましょう!!

朝起床... 準備運動

早く起きよう!!

早寝早起のリズムを確率にするためには、早くても早起きから始めましょう!! 朝の太陽を浴びれば、目覚めもすっきりします。

朝ごはんを食べよう!!

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も（本も）しっかり目覚めます。

夕がた帰宅... 手洗い

手洗いうがいをしよう!!

家から帰ったら一番に手洗いうがいをしましょう。せっけんをつけて、しっかりと洗えば、手についたウイルスを洗い流すことができます。インフルエンザの予防にもなります。

クーラーに当たりすぎない!!

クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。長時間使用せず、外気温との差は5℃以内にするようにしましょう。

夜入浴... 就寝

ぬるめのお風呂に入ろう!!

ぬるめのお湯のお風呂にゆっくり入しましょう!! そうすると部活動などでの（心身の）疲れがとれて夜には、ぐっすり眠ることが出来ます。

早く寝よう!!

睡眠時間をしっかり確保しましょう。夜更かしすると、授業に集中できなくなり、肌にも悪いです。免疫力が弱まり、脳がしっかり働かなくなります。