



夏休みが終わり、2学期となりました。夏バテによるだるさ・疲れを感じていませんか？9月は暦上では秋ですが、まだまだ暑い日がありそうです。引き続き熱中症に注意しましょう。夏休み気分から気持ちを切り替えて、2学期に向けて良いスタートが切れるよう、生活習慣の見直しや適度な運動を行うなど、自分なりに工夫して体調を整えましょう。

9月9日は救急の日

〈 打撲・捻挫 〉

すぐに応急手当をすることが重要です!!打撲・捻挫をしたときの基本は「RICE 処置」です。【図1】症状の悪化を防ぐことと早期回復を目的として行います。骨折・脱臼などの可能性もあるため、痛みや腫れがひどい場合は医療機関を受診しましょう。

〈 擦過傷（擦り傷） 〉

傷口を水道水で洗い流します。傷の表面に砂や泥が残っていると、化膿したり、黒茶色の傷跡が残ってしまうことがあります。強くこすらないよう注意しましょう。

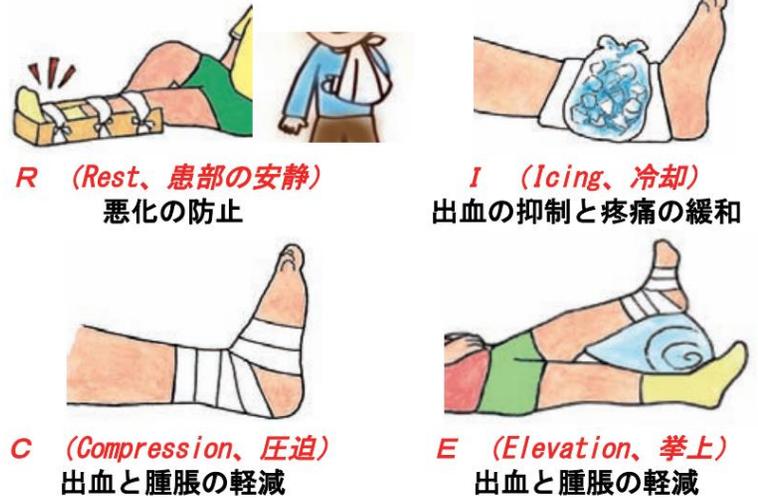


〈 鼻出血 〉

- ①まずは落ち着いて、椅子など安静なところに座りましょう。
- ②小鼻の軟らかいところを指でつまんで床や地面を見るようにし、その体勢のまま5~10分ほど安静にします。

【△これはしないでください△】

- ※上を向く：喉の方に血が流れて止まりにくくなります。
- ※ティッシュを詰める：粘膜を傷つけてしまったり、鼻の奥に入ってしまう取り出せなくなったりする恐れがあります。



応急処置の基本はRICE処置

図1：「RICE 処置」

鳴高祭がはじまります!!

食中毒に十分注意しながら、文化祭を楽しみましょう!!

「学校の食品バザー」とはいえ提供した食品に対する責任は、プロの営業者と同じです。衛生面には十分に注意して実施してください。

販売する側

- ①日頃から体調管理を行っておく。
(前々日、当日に体調不良でないかのチェックを行います。)
- ②調理前に手洗い手指消毒を行う。
- ③爪を短く切っておく、マニキュア、化粧はしない。
- ④共用タオルやマイハンカチ(調理時)は使用せず、使い捨てペーパータオルを使う。
- ⑤役割分担を明確にし、適宜交代すること。(例：調理係と会計係を分ける。)
- ⑥調理中体調が悪くなったら無理をしない。
- ⑦調理中の怪我には十分注意する。
- ⑧食品・食器等の管理は、衛生的に行う。(直射日光を避け、冷蔵保存。加工済みのものは販売店のルールに基づいて管理する。)



購入する側

- ①食品を触る前に手洗いを行う。
- ②マイハンカチを持ち歩く。
- ③購入したものはなるべく早く食べる。
- ④回し飲み、回し食べをしないこと

販売する側、購入する側、
それぞれがルールを守り楽しい鳴高祭にしましょう!!

保健室からのお知らせ

夏休み期間中、登下校時や部活動中に怪我をして医療機関にかかった人は、日本スポーツ振興センターの医療費給付の請求ができます。請求を希望する人は、保健室まで必要書類を取りに来てください!!



食中毒…三原則を守って予防!

「つけない」「ふやさない」「やっつける」

