

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 5 令和4年9月5日(月)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～



9月9日は、救急の日です。

身近な応急処置の方法を知ってください。

とっさの時に、役立ちます。

自分できる

手当てのキホン



* 校内は、正面玄関前廊下にあります

あろう



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

気温差が大きくなっています。服装で調節します！

変わりめに注意を

夏

秋

の

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、
気温に合った服装を。
羽織もので上手に調節しましょう。



下着や靴
下、上着な
どで調節！

引き続き、コロナウイルス感染症対策を！

* 手洗い・消毒

* マスクの着用

* こまめな換気

* 朝の健康観察

現在は、家族内感染が多くなっています。自分と、家族の体調の変化に注意します。