

ほけんだより 9月



令和4年9月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室



2学期が始まります。今年の夏休みはどんな夏休みでしたか？ 2学期は文化祭や体育祭、校外宿泊と行事がたくさんあります。まだまだ暑い日が続きますが、体調を整えて楽しい思い出をたくさん作っていきましょう。

9月の保健目標
けがを予防しよう！

正しくマスクつけていますか？

不織布マスク
がオススメ

新型コロナウイルスの感染者が増えています。皆さんは今まで感染予防のためにマスクをつけてきたと思いますが正しくマスクをつけていましたか？もう一度自分や周りの人を守るために正しいマスクのつけ方を確認しましょう。

目、鼻、口を触る前には手洗い、手指の消毒をしましょう。



鼻だしマスク
鼻からウイルスが入る



あごマスク
マスクを口に戻したときに首やあごについていたウイルスが入ってしまう



マスクの前を触る
マスクの前についているウイルスを触ってしまう



マスクを外すときは紐をもってあごマスクにはしない



マスクをつける時は鼻とあごをかくすきま^{すきま}して隙間なくつけよう






9月9日は救急の日



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



 ① 洗う	 ② 冷やす	 ③ 押さえる
<p>+すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>+目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p>+やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>+つきゆび・ねんご 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p>+切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>+鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>

