

ほんたよい9月

神明中 保健室(海谷美千代) R3.9.1

今学期も頑張らなくてはならぬ場面もあると思いますが、自分なりにひとつひとつ克服していきましょう。うううしてリ愚痴をこぼしつぶす時にも保健室へどうぞ。ゆくり語りましょう。

保健室にも知らせてね!! 
夏休み中に部活動などでケガをして
受診・治療したい人はいませんか? 医療
費申請用紙を渡しますので、保健室
に来てください。その際に③医療証
を使いたいという話を聞きますので、おうちの方
に聞いておいてください。

特定の食物を食べた後に運動すると、じんましんや呼吸困難、血圧低下、意識障害等のアフターキシ症状とおもむろに「食物依存性運動誘発アフターキシー」といいます。原因食物には小麦や卵殻類がよくみられ、食後2時間以内にランニングや球技などの全身運動をすると発症するといふのです。

もし、このような症状が現したら 専門医と受診
しましょう。運動誘発アフィラギーは、過去1-2レル
ギーと言われたことのない人も発症しています。
運動中に皮膚のかゆみ、熱感などの初期症状を
感じたら、すぐに運動をやめて休憩することなど
が大切です。

An illustration featuring a smiling sun with rays, a thermometer lying on its base, and a boy with a determined expression pointing his finger upwards. A large checkmark is placed next to the text "健康チェック 每朝欠かさずに".



9月9日は救急の日

中学生でもスマホや携帯を使っているからなのか、自宅の電話番号を聞いても覚えていてない人が時々いて驚かしい事があります。緊急時に備え自宅や保護者の方の電話番号は覚えておくようにしましょう。また緊急時の番号も同様です。

110番... 警察

118番... 海上保安庁

119番... 火事. 救急車. 救助

あわてずに、落ち着いて電話しましょう

“「二三の 刈傷・切傷”

But こんな時は病院へ

傷 口が汚れている---
とが川で走ったり、さびた針
を踏むなど、汚染されたケガ
は感染症が心配です。

水 で洗っても石やガラスが
取れない---
無理に取ると強くなる
と悪化します。病院で取って
もらいましょう。

ギザギザの傷
化膿しやすく治
遲いです。

つまでも痛い---
中に石やガラスが
いるかもしれません。

**重い物や人にかかる
感染症が心配です。**

その他 「トニカゲトゲ... タヌキトゲ」

トゲが刺さった時は、水で洗ってピンセットで抜き、もう一度しきり洗います。浅いところのトゲならそれで十分です。しかし、汚れてそのままトゲや深く刺さったトゲ、折れてしまふ時は、要注意です。数日後に赤くなったり、痛みが続く時は、受診し玉じょ。