



金沢大学附属高  
No.5

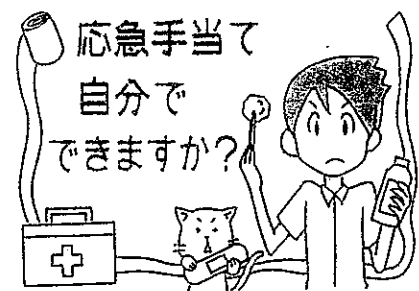


長かった(?)夏休みが終り、いよいよ2学期が始まりました!  
夏休みの前半はとて暑い日が続き、及ばず後半はとて涼しい気候になりました。体調を整えている人はいいですね!?  
衣服(特に寝るとき)や食事(冷たいもの食べすぎ注意!)と工夫して、風邪などひかないようにしましょう~('o')/

2学期の始まりだよー!! とは 気分のあわない人へ

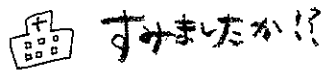
<p>朝、早起きまで寝ていたいけど...</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう!!</p>	<p>バナナや牛乳だけでも!</p> <p>朝食をとろう!!</p>	<p>シャワーだけとあらず...</p> <p>心身の疲れをとるため</p> <p>ぐっすり眠ろうよ!</p> <p>めるめのお風呂にゆくりつこう!</p>
--	------------------------------------	--

\* 体内リズムを学校モードに戻しましょう!!



9月9日は救急の日です!  
ケガや急病はしないことがいちばん!ですが、いざという時に正しい手当ができるように、おせらいておきましょう。しかし、あくまでも「手当」です!ひどく痛む時、しびれがある時などに自己応急時は、病院を受診しましょう。

検査・治療は



すみましたか!?

歯科・眼科・心電図  
耳鼻科などのお知らせを  
受けた人は、  
病院へ行きませんか?  
治療が終わった人は、保健室  
まで、結果を報告して下さい。

受診結果の  
困り  
出してよ!!



血が出た時は、傷口に清潔なハンカチやガーゼを当て、上から強く押さえます。5分~10分間、しっかり押さえていると、ほとんどの出血は止まります。



傷口の汚れを洗い流します。近年、消毒液は人体の赤血球を壊してしまうと恐れ、水道水で流すことがいいとされています。



患部を冷やし、悪化を防ぎます。水ぶくれは傷口を守る役目をしているので、つぶさないで!つぶれた時は、ガーゼやばんそうこうをあまいます。患部が10円玉より大きい時、痛みがひどい時は病院へ!!

RICE



Rは「Rest」(安静) 炎症の悪化を防ぎます。  
Iは「Iceing」(冷やす) 炎症が広がるのを防ぎます。  
Cは「Compression」(圧迫) 圧迫し、挙上(心臓より高い位置に上げ)すること、内出血や腫れを軽減します。  
Eは「Elevation」(挙上)

9月の予定!

- 9月2日(金) 7限 身体計測 (1年)
- 9月8日(木) 7限 保健指導 (1年)
- 9月9日(金) 7限 身体計測 (2年)
- 9月15日(木) 7限 保健指導 (2年)

身体計測では身長・体重・視力を測定します。めがねがある人は忘れずに!



学校内では生徒玄関と体育館の入口だよ!!