



保健だより 9月号



令和2年9月11日
下関商業高等学校 定時制

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は、規則正しく健康的な生活を送ることができたでしょうか？9月は暑さ疲れが出てくる頃です。体調管理に気を付けて、充実した2学期にしましょう。

9月9日は

救急の日 ~自分でできる応急手当~

○創傷（傷）

【手順】

- ① 傷口に異物が残らないように水道水でしっかり洗う。
- ② ガーゼ（なければハンカチやタオル）を当てて止血をする。
- ③ 傷口の清潔を保ち、乾燥を防ぐために清潔なもの（絆創膏等）で保護する。

○鼻血

【手順】

- ① 楽な姿勢で椅子に座る。
- ② 顔はやや下向きにし、軽く顎を引き、小鼻をつまむ。
- ③ 10~15分ほど押し続ける。

【なかなか止まらないときは…】

- ① 冷たいタオルや氷嚢で冷やす。
- ② 氷を口にふくむ。

冷やすと、鼻の周りの血管が収縮するので効果的です。



【注意】

上を向くと血が喉へ流れ込んでしまいます。血を飲むと気分が悪くなり吐いてしまうこともあるので注意しましょう。

○やけど

【手順】

- ① 衣服や靴下は脱がず、そのまま流水で冷やす。（5分以上）
- ② 清潔なガーゼやタオルで患部を保護する。

【注意】

水疱（水ぶくれ）は破らないようにしましょう。やけどで傷つき、細菌に対して無抵抗になった皮膚を修復するために水疱をつくり、体を守っています。潰したり、破ったりして浸出液を出してしまうと、細菌の感染が起こったり、皮膚の再生が妨げられたりしてしまうので注意しましょう。

健康診断の日程

9月15日（火）	歯科健診
9月17日（木）	耳鼻科健診
11月5日（木）	眼科健診

新型コロナウイルス感染症

相談窓口が変わりました
(下関市新型コロナウイルス相談窓口は8月31日に終了)



山口県新型コロナウイルス感染症専用専門ダイヤル
083-902-2510 (24時間対応)