



朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じる季節になってきました。季節の変わり目は体調だけでなく、心のバランスも不安定になりやすい時期です。自分の時間をゆったりと過ごし、ほっと一息できる時間を作りましょう。

できるようになろう 応急手当

すり傷・切り傷	やけど	鼻血	打撲・捻挫
傷口をきれいな水で洗う  血が出ていたら清潔なハンカチ等で押さえる	すぐに水道水で冷やす  水ぶくれ→つぶさず病院へ	下を向き、鼻を押さえる  止まるまで親指と人差し指で鼻をつまむ	動かさず氷や氷水で冷やす  痛みが強い時→病院へ

学校では消毒液は使用せず、シップは必要に応じて使用します。

○すり傷などは、傷口の汚れを水道水で洗い流すことが応急処置になります。
○シップは、皮膚がかぶれてしまうことがある等の理由で積極的には使用していません。氷水で冷やすことが基本です。

学校のAEDの設置場所は知っていますか？

- ①本館1階職員玄関 ②本館1階保健室前
③体育職員室前

AEDは、心停止をしている人に電気ショックを与える医療機器です。
「AED持ってきて！」と言われたときに、取って来られるよう、場所を知っておきましょう。



目を休ませよう

- ①30分以上画面を見たら、20秒以上遠くを見る。
- ②寝る1時間前からスマホの使用は控える。
- ③ホットタオルやストレッチで目の周りの血流をよくする。



カラーコンタクトレンズ(以下カラコン)は、危険がいっぱい！

○カラコンを買う前には眼科に行って検査を受けましょう。
○カラコンは厚生労働省が承認した製品を購入しましょう。(「高度管理医療機器」と書かれています)

心の疲れに気づいていますか？

【心の疲れのサイン】

- ☐ 食欲がなくなる ☐ 眠れない
☐ 気分が落ち込む ☐ 怒りっぽくなる
☐ イライラが止まらない など



疲れを取る方法を知ろう！

- ①好きなことをする
 - ★ 運動する
 - ★ 映画やドラマを見る
 - ★ 友達とお喋りする
 - ★ 音楽を聴く
 - ★ 本・漫画を読む
 - ★ ゆっくり湯船に浸かる
- ②規則正しい生活をする

