

# 9月のほけんだより

津久井高校全日保健室

2学期は文化祭や体育祭、社会見学に修学旅行と行事がたくさんあります。登校前の健康観察を  
 しっかり行い、みんなが元気に過ごせるように心がけましょう。引き続き熱中症にも注意を！！



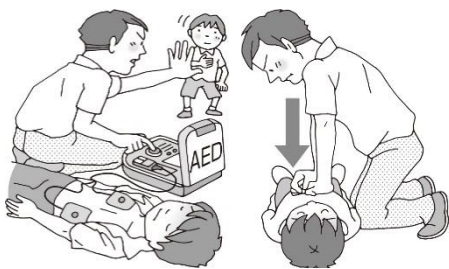
覚えておきましょう！

AEDの設置場所



事務室と

体育準備室



## おぼえておこう こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p>安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>



あなたのペットボトルの中身は大丈夫ですか？

ペットボトル飲料は、口を付けて飲むと、唾液の中の細菌が入ります。写真は冷蔵庫と30℃の室温で24時間放置した実験結果です。

口を付けて飲んだ後、何時間なら安全？という明確な時間はありません。なので・・・

口をつけたペットボトル飲料は、できるだけ早く飲むようにしましょう。

### 飲み物 注意点

- コップに注ぐ ■ 冷蔵庫に保管 早く飲む
- 口つけた麦茶 24時間放置 (福岡市保健環境研究所の実験)

