教室掲示

保健だより５号

令和７年９月３０日
前橋西高等学校　保健室

《球技大会に向けて》

１０月１６日は球技大会です。練習や本番のケガに注意しましょう。準備運動をしっかりして、無理をしないようにしてください。簡単なケガの処置を覚えられるとよいですね。

すり傷

↓ 水道水でよく洗う

鼻血

↓ 小鼻を押さえて下を向く

ねんざ

↓ 動かさないようにして冷やす

突き指

↓ 氷などで冷やす

睡眠・食事はしっかりとってください。　空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、思わぬ事故の原因になります。

スポーツの秋を安全に楽しみましょう！