

# ほけんだより

9月  
September

尼崎市立尼崎双星高等学校

保健室発行

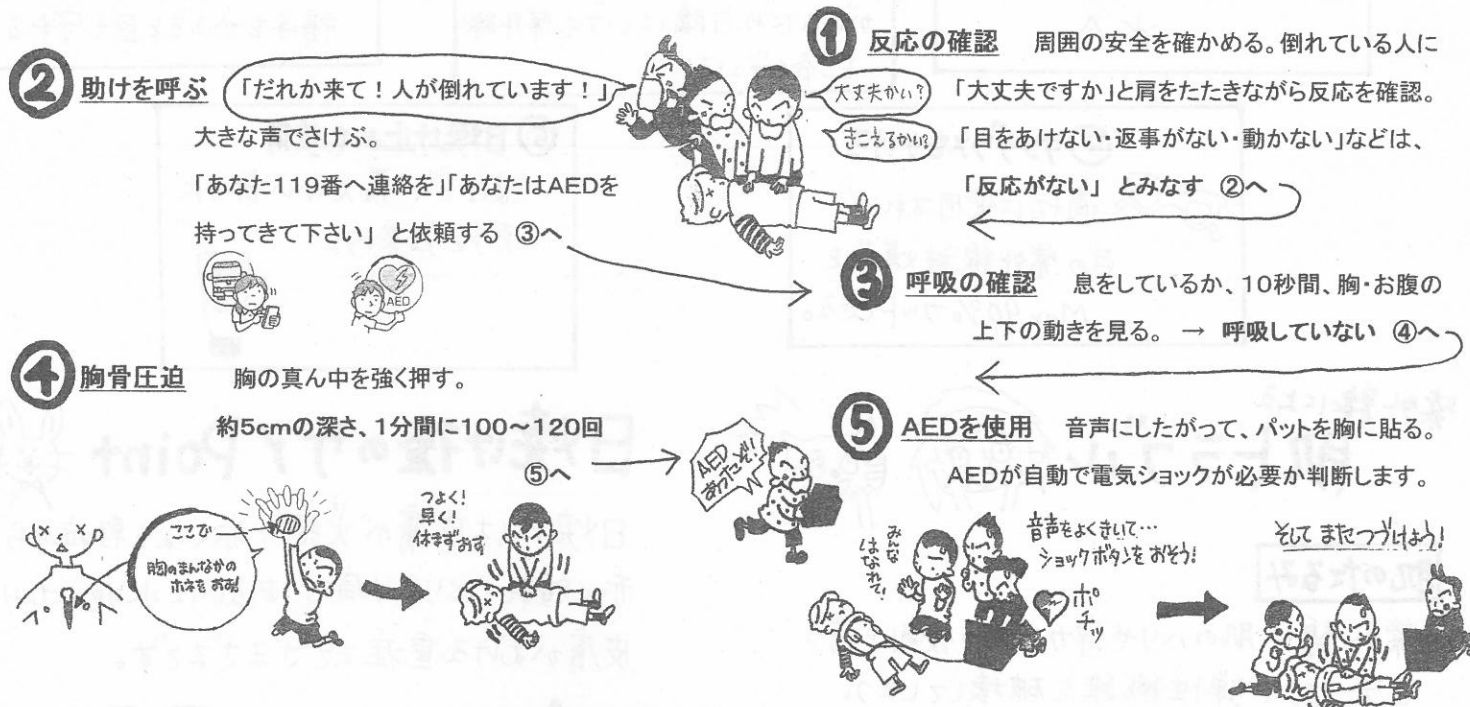
2022年9月1日

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。自由な時間がたくさんあった夏休みから、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。9月は「防災の日」、「救急の日」でもあります。災害は突然やってきます。皆さんが寝ている時、ご飯を食べている時、自転車で乗っている時……。どこで何をしている時に災害が起こるかわかりません。そのために日頃からの備えが大切です。

## 9月9日は救急の日！～あなたの知識と勇気が人を救う～

### 目の前で突然人が倒れたら？ 事故がおきたら？

救急車が現場に到着するまで平均8分。その間にあなたにもできることがあります！



### 双星高校では、今年も1年生対象に救命講習会をおこないました

7月14・15日の2日間、尼崎市北消防署 園田分署の隊員のご指導のもと、心肺蘇生法やAEDの使用方法を学びました。



救急隊の方から貴重なお話

尼崎市には救急車が10台あります

尼崎市の救急車の年間出動件数は約3万件。全国1位！

### 双星高校にはAEDが2台あります

- ★ 2階 職員室近く エレベータ横
- ★ 体育館入口

他にも、学校、競技場、駅、大型施設などにもあります

### AEDとは??

心臓が止まる前の震えている状態に、電気ショックを与えて、心臓の動きを普段通りの状態にもどす器具です。



# 紫外線 CUT 日焼けはヤケド!?

実習生の東先生が作成しました

日焼けはヤケド!?

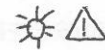


太陽光はビタミンDの生成に必要なもので、免疫機能の維持など適度に浴びることは人体に有益とされています。長時間浴びると皮膚がダメージを受けてしまいます。(๑\_๑)

## 5つの対策ポイント

### ① 紫外線が強い時間帯を避ける

午前10:00～午後2:00



### ② 日陰を利用する

※紫外線は直接あたるものだけでなく空気中に散乱したものがあつたため日陰にいても紫外線を浴びている

### ③ 服で体を覆う帽子をかぶる

紫外線カット機能があるものがオススメ!! 帽子をかぶると目も守れる。

### ④ サングラスをかける



適切に使用すれば目の紫外線被曝量をMax 90%カットできる。

### ⑤ 日焼け止めを使用

服などで覆えない部分に使うと効果的。



## 紫外線による肌トラブル

### 肌のたるみ

紫外線は肌のハリや弾力を保つ役割を持つコラーゲンや弾性繊維を破壊してしまう。

### 小ジワ

紫外線は肌の乾燥を引き起こします。適切なケアをしないと大きなジワになってしまうことも

### シミ

ダメージを受けた肌を守ろうとメラニンを生じ始める。適切なケアをしないと増加したメラニンが排出されず肌の奥に蓄積されてシミの原因となる。

## 日焼け後のケア Point

日焼けは皮膚が火照り赤くなる軽症から赤く腫れてヒリヒリ痛む、あるいは水疱になり皮膚がむける重症までさまざまです。

### 1. 冷やす

氷や保冷材をタオルに包み冷却

### 2. 保湿する

冷却してほてりや赤みが取れたらしっかり保湿!

※水疱になった場合はむやみに破らずそのまゝの状態を皮膚科へ受診して下さい。

## 自分の体は自分で管理



健康診断の結果、勧告書をもった人はこの機会に受診して下さい。受診した人は、結果を保健室へ提出して下さい!!