

長い夏休みも終わり、全学年での学校生活が再スタートします！

お休みの間はどのように過ごしていましたか？遊びに出かけた人、運動や勉強に励んだ人、ずっとゲームやスマホをいじっていた人などいると思います。一部の3年生は夏休み中に何度も登校し、進学や就職に向けて準備しているのを見かけました(^^)この努力、頑張りが報われますように・・・☆彡

9月のはじめは、学校モードに体がついていかないかもしれませんが、期末考査もありますので、落ち着いた学校生活が送れるよう、まずは生活習慣を整えましょう！



「おしゃれ障害」って？

おしゃれをすることで体に起きてしまうトラブルのことを「おしゃれ障害」と言います。肌がヒリヒリするかぶれから、失明の危険があるものまで様々です。

高校生の体は、まだまだ未熟で大人よりも影響を受けやすく、将来の健康にも悪い影響を及ぼします。

最近では、様々な化学物質を使った便利な化粧品が販売されていますが、知らずに使用した物が原因で一生苦しむ場合もあります。

健康な体でおしゃれを存分に楽しむため、自分の身を守るために正しい知識を付けましょう。

ピアスのトラブル

・金属アレルギー

金属が体液に直接触れる状態になるため、アレルギーを起こしやすい。金属に触れる部位が多いほどアレルギーを起こしやすくなるため、安易に複数開けない。

・ピアスケロイド

傷の周囲が大きく赤く腫れあがったまま固くなり、痛みや痒みをともなう。

・肝炎などの感染症

衛生管理がされていないまま開けると、肝炎やエイズなどの感染症に感染する危険もある。

ヘアカラーのトラブル

・アレルギー

染毛剤には多くの化学物質が使われており、アレルギーを起こすと頭皮が赤く痒くなり、皮がむけたりする。

また、使用し続けているうちに突然アレルギーを発症し、染毛剤に対するアレルギーは一度出たら一生変わらないため、カラーリングができなくなる。

カラーコンタクトレンズのトラブル

・カラーコンタクトレンズは着色している色素が原因で、普通のソフトコンタクトレンズよりも酸素を通しにくくなっているため、長時間の装着は目に対する負担が大きくなる。

普段はコンタクトレンズを使っていない人がおしゃれのために装着する場合は要注意！！

不潔の状態で扱うと眼障害の危険があります。

**大人になったら健康的に
おしゃれを楽しんでください。
高校生のうちは、内面磨きを
しましょう！！**

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

学校では、保健室横と防災男子トイレの2か所にAEDが設置されています！

「AED 持ってきて！」と言われることがあるかもしれません。覚えておいてください。



～心肺蘇生の流れ～

① Call

119 番通報（携帯を push）と AED の要請



② Push

胸の真ん中を真上から Push（胸骨圧迫）



③ Push

AED を Push（電源ボタンを押し、安全を確認しショックボタンを押し）



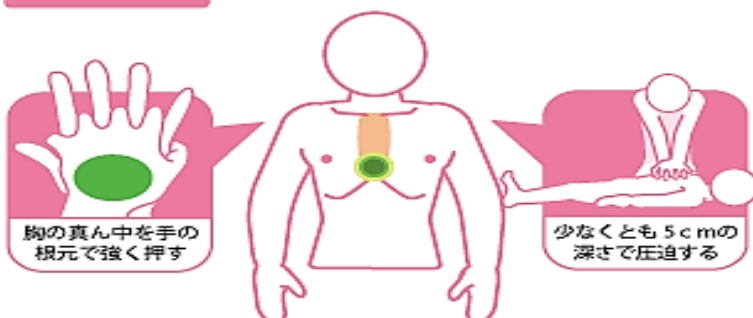
～胸骨圧迫のやり方～

圧迫する位置

胸の真ん中、胸骨の下半分

圧迫の方法

強く、速く、絶え間なく圧迫



真上から少なくとも
1 分間に 100 回の
速さで力強く押す！



～AED の使い方～

電源を入れて
AED の声をよく聞く

1



パッドの絵の指示
どおり胸に貼る

2



必要なら安全確認
（皆が離れていることを
確認）後、ショックボタ
ンを Push

3



胸を Push

4

