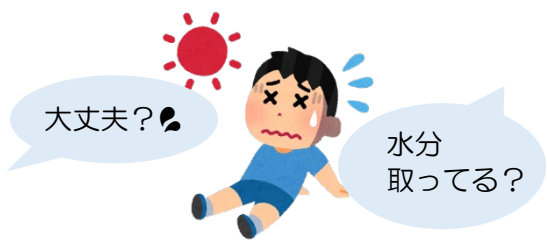


「大丈夫？」そのひと言で救える命がある

学校で起こる熱中症は毎年約 5,000 件。(令和元年スポーツ振興センター資料より) 死亡事故の多くが体育や部活動のスポーツ活動中に起こっています。これから湖風祭を控えている膳所高生も他人事ではありません。

熱中症だけではなく、突然意識を失って倒れたり、大きな事故に出くわすかもしれません。頑張り屋さんのみなさんは、自分でも気づかないうちに無理をしがち。もし辛そうな人がいたら、あなたから声を掛けてあげてください。



倒れている人に声を掛けただけど返事がない!呼吸も(多分)していない!
=>すぐに胸の中央を両手で心臓マッサージ!

あなたのひと言が、まわりの人の命を救うかもしれません
自然に声を掛け合える雰囲気を作りましょう!

本校のAED設置場所

- ①武道場前
- ②2F 教室棟と職員室の間
- ③第2グラウンド



~日焼けはやけどです!~正しいケアで早めに対処!

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているからです。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしている状況です。

日焼けした後は…

やけどした場所を冷やすのと同じで、日焼けした箇所も冷たい水やタオルを当てて皮膚の炎症をやわらげましょう。日焼け後の皮膚は角層細胞がダメージを受けて水分をキープできなくなっている状態です。そのままでは乾燥が進むため、刺激の少ない化粧水や乳液で肌を保湿することがとても大切です。肌ダメージの軽減のために素早いケアをおすすめします。



日焼け止めに記載されているSPF値(UV防止効果を示す値)を参考に、自分の肌に合う日焼け止めで日焼け予防することも大切に!

保健室からのお知らせ

体育の授業や部活動のケガだけでなく、登下校中や学園祭等での怪我や熱中症での受診もスポーツ振興センターの対象になります。

医療機関に受診した際は保健室に申請用紙を取りに来てください。(状況次第で対象外になる場合もあります) **お早めに!!**



スクールカウンセラー来校日

7月 4日(火) 7月11日(火)
7月18日(火)

*日程が変更になる可能性があります。

*1枠50分になります。

*生徒・保護者どちらも利用可能です。

*面談の予約は担任または保健室まで

(保護者の方は電話でお問い合わせ下さい☆)

