

# ほけんだより

7月の保健目標 **暑さに負けない体づくりをしよう**



## 日焼け(紫外線)に注意しよう!



日焼けは太陽の光に含まれている紫外線によって引き起こされます。紫外線には「UVA」「UVB」「UVC」の3種類あります。

- ◆UVA...肌の奥にダメージを与え、肌を黒くします。
- ◆UVB...肌の表面にダメージを与え、赤くヒリヒリしたり水ぶくれがでたりします。
- ◆UVC...最も有害と言われていますが、オゾン層で吸収されているため、私たちには届いていません。



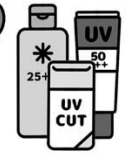
紫外線には体内でビタミンDを作り、骨を丈夫にする良い面もありますが、シミやしわ、皮膚がんなどの病気のリスクを高める悪い面もあります。特に紫外線の強い午前10時～午後2時ごろは帽子や日傘、日焼け止めを活用して、紫外線を浴びすぎないようにしましょう。



普段使用する日焼け止めは  
**SPF10~30** ...UVBを防ぐ  
**PA+ ~ ++** ...UVAを防ぐ  
 程度のもので選びましょう。  
 また、2~3時間ごとに塗りなおしましょう。

## 知つとこ紫外線

## 上手に選ぼう 日焼け止め



UVA 肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。



UVB 肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です



海外リゾート  
 非常に紫外線の強い場所  
 紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+  
PA++++

SPF30~50+  
PA++~+++

炎天下でのレジャー  
 マリンスポーツなど

SPF10~30  
PA++以上

部活動など屋外のスポーツ

SPF10前後  
PA+程度

登下校、散歩、買い物など  
 日常生活



SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

# 夏の水分補給 何を選ぶ？



たいりょうはっかん  
**大量発汗**  
あせびしょびしょ



にちじょうせいかつ  
**日常生活**  
のんびり



たいちょうふりよう  
**体調不良**  
ぐあいがわるい

**スポーツドリンク**

**水・麦茶**

**経口補水液**



えんぶんほきゅう  
塩分補給  
とうぶん  
糖分でエネルギーも補給



えんぶん どうぶん  
塩分も糖分も  
あまり必要ない時に



きょうしゅう たっすいよぼう  
はやい吸収で脱水予防

## 7月の保健行事

1~9日 体重測定...各学部 2日(木)心のケア相談...希望者  
3日(金)歯科検診車体験

## 水分補給は ちびちび 飲みが おすすめ



すいぶん ほきゅう いちど たいりょう  
水分補給は、一度にガツと大量  
の飲むのではなく、こまめに飲む「ち  
びちび飲み」がおすすめ。これなら、  
「のどが渴いたな」と感じる前に、適  
切に水分を摂ることができます。30  
分に1回、小さめのコップ半分くら  
いの水(75ml)を摂るとよいそうです。  
また、寝ている間に汗をかくので、  
起床時も水分補給をしましょう。

長時間放置しない  
口につけたペットボトルは



その日のうちに飲む  
水筒の飲み物は

## 保護者の方へ

今年も猛暑になる予報が出ていま  
す。暑い日にエアコンは必要ですが、  
冷えすぎると寒暖差  
疲労が起こりやす  
くなります。



寒暖差疲労とは、7℃以上の気温  
の変化を繰り返すことで、体温を調  
整する自律神経が過剰に働き、体調  
不良を起こす状態のことです。季節  
の変わり目や1日の気温差が大きい  
と、自律神経が過剰に働き、疲労が  
たまりやすくなります。

## 寒暖差疲労の症状

- ・休んでも疲れが取れない
- ・頭痛、肩や首のこり
- ・食欲不振 など

夏は【午前中はエアコンの効いた  
部屋で過ごす→午後に暑い屋外へ  
出る→帰宅後、エアコンの効いた部  
屋に戻る...】など、急激な温度変  
化が起こりやすい時期です。御家庭  
でも、エアコンの設定温度は外気温  
-5℃に設定する、シャワーで済ませ  
ず入浴するなどして、お子様の体調  
管理に御留意ください。