

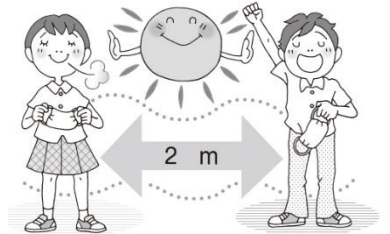
7月のほけんだより

令和4年 7月
富山県立魚津高等学校
保健室

屋外ではマスクをはずしましょう

今年はあっという間に梅雨が明け、朝から日差しが強く暑い日が続いています。登校後に気分が悪くなって来室する生徒も増えており、よく話を聞くと睡眠不足や朝食を食べていないなど、熱中症の危険がある人も…。また、屋外ではマスクの着用により熱中症のリスクが高まるため、通学や運動時にはマスクをはずしましょう。（近距離で会話する時は、マスクの着用を。）

マスク熱中症に注意



夏の肌トラブル

～紫外線による日焼け～



18歳までに、生涯で浴びる量の約半分を浴びると言われている紫外線。今回は、紫外線に関するウソ・ホントと、日焼け止め選びのポイントを紹介します。

紫外線（ultraviolet：UV）は、波長の違いによってUV-AとUV-Bに分けられます。UV-Aは皮膚の奥深くまで届き、シミやしわなど長い時間をかけて様々な影響を及ぼします。UV-Bは日焼けの主な原因で、皮膚の表面の細胞を傷つけたり、炎症を引き起こしたりします。



日焼け止めを塗っていても、長い時間日光を浴びても大丈夫！

間違い

日焼け止めは、太陽に長時間あたるために使用するのではなく、紫外線を浴びることが避けられないときに、防止効果を高めるものです。紫外線防御は適切な使用によって決まります。

曇った日や水の中では日焼けをしない！

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。また、水はわずかな紫外線しか防いでくれません（水深50cmで地表面の40%）。



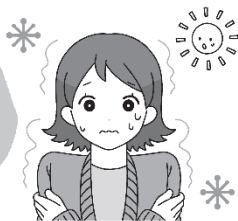
日焼け止め選びのポイント！



日焼け止めに含まれる紫外線防止剤には、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があります。紫外線吸収剤は、塗ると皮膚が白くならない反面、まれにアレルギー反応を起こすことがあります。皮膚が敏感な人は、紫外線散乱剤のみを含むものを選びましょう。また、日焼け止めの効果は、UV-Bに対する指標の「SPF」とUV-Aに対する指標の「PA」で示され、SPFは数値が高いほど、PAは「+」が多いほど効果が大きいです。



い日でも、体は
冷え冷え!?



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがつつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



胃腸が冷えると…



全身が冷えると…



夏バテ予防のカギは 体あったか生活

食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など

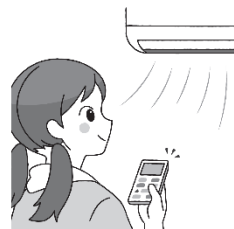


冷房編

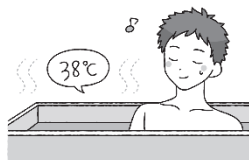
部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



お風呂で温まろう



暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸ければ、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

相談室 より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか? 「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

＜教育相談の実施日＞ 7月22日(金)、8月30日(火) 13:30~17:00