

ほけんだより

R8. 7. 1

目黒区立第十中学校

保健室

No.4

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。梅雨明けは急に暑くなるので、今から体を徐々に慣らして、楽しい夏休みを迎えましょう。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす


一言MEMO
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!
吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!
血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。



保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと動くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらいやだな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があるのです。

夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる
		シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む
		シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る
		皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る
		翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる
		白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす
		黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌への負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

