

保健だより 7月号

茨城県立境高等学校

向日葵が咲き、夏が近いことを感じますね。梅雨を上手に乗り越えて、熱い夏に備えましょう。暑熱順化はできていますか？湯船につかり、軽い運動をして汗をかけるようにしておいて熱中症を予防してください。バランスのよい食事を摂り、睡眠時間を確保することも大切です。

水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度（大量に飲みすぎない）

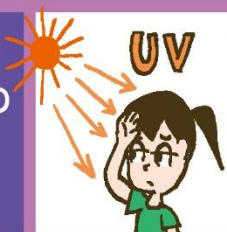
のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です！

気温の高いところで活動する際には、こまめに休憩を取って水分補給をしてください。熱中症予防には、水分だけでなく塩分補給も必要です。特に体育や運動部でたくさん汗をかいたときは積極的に接種してください。休憩のときには、氷や冷たいペットボトルなどを利用して体温をさげましょう。また、頭痛や気分不良などの熱中症の初期症状がないか、体調を観察してください。体調に不安を感じたら、遠慮なく申し出てください。熱中症は予防と早めの処置が大切です。命を守るために遠慮はしないでください。

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
〇か×か？



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
〇か×か？



こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
〇か×か？



こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。



夏かぜに注意！



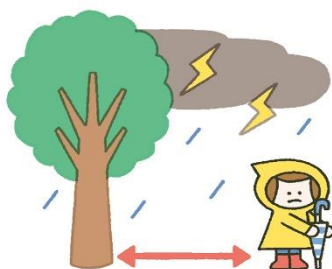
夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。



ストレス、たまっていない?

最近、心や体にストレスがたまっていますか? ストレスがたまると、右のようなようになります。ときどき自分自身をふりかえてみましょう

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、元気になれる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。

