

紫外線って何だろう？



太陽の光の中には、目には見えない紫外線があります。紫外線をたくさん浴びると日焼けをしたり、熱中症の危険が高まったり、将来大人になってから皮膚ガンを引き起こしたり、目を痛めたり恐れがあります。

1、紫外線の種類

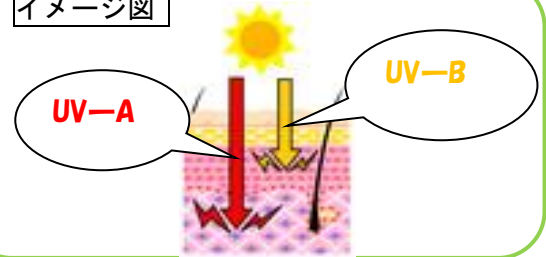
① UV-A

UV-A波は、肌の奥まで届き、DNAを傷つけたり、皮膚のしわやたるみの原因になります。

② UV-B

UV-B波は、肌表面が赤くなる炎症を引き起こします。また、細胞を守るために紫外線予防効果のある黒いメラニン色素をつくるため、肌の色が黒くなったり、しみやそばかすの原因となります。

イメージ図



2、紫外線 O×クイズ！

Q1 曇っている日は日焼けしない。



Q2 水の中にも日焼けをする。



Q3 山や高原など涼しい場所では日焼けしない。



Q4 窓ガラス越しの室内では日焼けしない。



Q5 紫外線の強い時間帯は「朝 10時から 14時まで」



Q6 日焼け止めを塗れば長時間日光を浴びても大丈夫。



何問解けるかな？

健康博士

3、紫外線の防止対策

①帽子をかぶってみる。



帽子のつばが7cmあるものなら、顔に当たる紫外線の60%をカットでき、紫外線に弱い目を守ることができるといわれています。

②服装は、編み目ががつまつたものにする。



綿やポリエステルは、紫外線をカットしやすい素材です。色が濃い方が紫外線を吸収しやすいといわれています。

③遠回りでも日陰を探して歩く。



同じ道を歩いても時間によって日陰が変わるので面白いですね。

4、紫外線をあびてしまったら

①身体を冷やす



首は焼けやすいのよ

②夏野菜を食べる



③日焼けがひどい場合は病院へ行く





夏ばての正体は？



夏ばてとは、暑さのために身体がぐったりすることで、慢性疲労の種類とされています。

多くの方が夏ばてになるようです。夏ばてチェックは、健康委員会の新聞にのっているのでぜひやってみてください。保健便りでは、夏ばての正体を考えてみましょう。

汗をかく



水分、塩分、カルシウム、鉄分などが排出される。



疲労感がある

体温上昇



消化酵素の働きが弱まる。



食欲不振

気温差



室内と屋外の温度差が激しくなる。



自律神経のバランス崩れ

飲食の偏り



暑さによる飲食の偏りでビタミンB1不足。



食欲が減る、倦怠感、疲労

夏バテ解消に効く食べ物・行動

食べ物（例）



豚肉



うなぎ



にんにく



レバー



ピーマン

行動

①朝、しっかり起きる



②水分を十分補給して色の濃い野菜を食べる



③クーラーに当たりすぎない



夏ばてかも…と感じたら、規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取り、早く解消しましょう！



7月18日（水）平成30年度学校保健委員会を行いました。学校保健員会では、健康診断結果の報告などを行った後に、学校医、学校薬剤師の先生方からお話をさせていただきました。一部をご紹介します。

学校歯科医先生より

ブラッシングのポイントは、1日1回は、10分くらいかけて全てを丁寧にすみからすみまで磨くこと。

10代は、歯が柔らかいので、むし歯になりやすい歯の深い溝や歯と歯の間に特に丁寧に磨くこと。成人は、歯の溝が固くなっていてむし歯になりにくいですが、歯周病などで歯がやせてくる人が多いので歯茎が弱くなったり、歯と歯の間に隙間が出来たりするのでその間をみがくことが大切だそうです。

○×クイズの答え：1、× 2、○ 3、× 4、× 5、○ 6、×