

青空

～大内中保健安全だより～

令和6年7月1日発行

真岡市立大内中学校

保健室

美容目的だけじゃない！紫外線対策

子どもの皮膚は、大人に比べ薄いためバリア機能が弱く、紫外線を防御するメラニンも少ないため、紫外線の影響を多く受けます。また、18歳までに生涯に浴びる紫外線の約半分の量を浴びているとも言われています。将来への投資として、少し紫外線対策をしませんか？

プールが
はじ
始まります

【紫外線の影響】

- 日焼けをして皮膚の炎症を起こす（赤くなる・水ぶくれができる）
- 皮膚にダメージを与えて老化を早めたり、細胞のDNAを壊したりする。（しみ・しわ・皮膚がん）
- 免疫機能の低下

【具体的な紫外線対策】

- 強い紫外線に当たる時間をなるべく短くする。
1日の中では、午前10時～午後2時の間が強いと言われています。
- 素肌に紫外線が当たる面積を減らす。
帽子やラッシュガード・薄手の長袖などを活用する。
- 日焼け止めを塗る
汗をかくような運動の時は、強い日焼け止めを塗るよりも、こまめに塗り直す方が効果的と言われています。

紫外線はビタミンDの合成や、カルシウムを増やして骨を丈夫にする、といった良い働きもあります。また、朝日を浴びることで、体内時計も整います。極端に恐れることなく、適度な紫外線対策をオススメします。

保護者の方へ 健康診断結果一覧の配布について

4月から実施していました定期健康診断のすべての検査が終了しました。検査に際しまして、問診票の提出や個別での受診等大変お世話になりました。



検診結果の一覧を近々配布します。一覧には、受診勧告後の受診結果は反映されていませんので、ご承知おきください。

精密検査等、まだ受診がお済みでない場合は、早めの受診をお願いいたします。

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36 ~ 37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

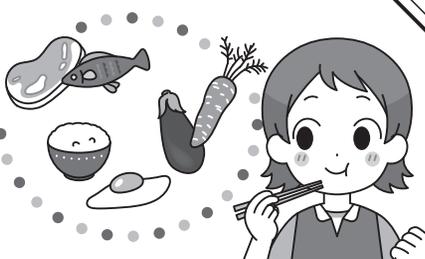
✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B₁ も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症を
予防する
生活習慣