

保健だより 7月

令和3年7月 土浦第一高等学校定時制 Vol.4

7月に入り、蒸し暑い日が続くようになりました。もうすぐ夏休みです。夏休みに入っても生活習慣に気を使い、夏バテしないような体を作りましょう。また、外出の際は、感染予防対策（マスク着用・手洗い・消毒・3密等）を忘れずに行いましょう。



知っておくと便利なこと

睡眠の役割

睡眠の役割は身体や脳の休養だけではありません

成長ホルモンの分泌 	免疫力の強化 	記憶の整理 	日中の集中力UP 
--	---	--	---

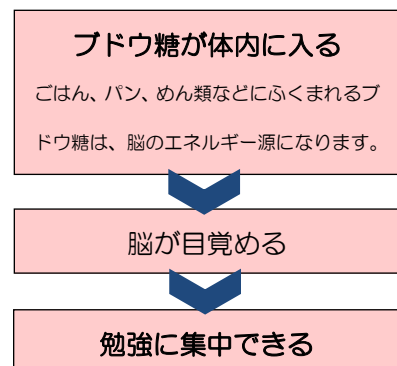
睡眠の質を悪くするブルーライト

ゲーム機やスマートフォンなどの液晶画面からはブルーライトという光が出ます。この光は、生体リズムの調整などを行うメラトニンというホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。寝る2時間前くらいから液晶画面を見ないようにすることが大切です。

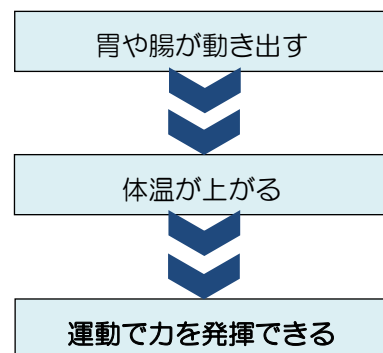


朝ごはんにはいいことたくさん

勉強では…



スポーツでは…



健康診断の結果を確認してください

健康診断の結果を配付しています。疾病・異常の疑いがあった生徒は、できるだけ早く医療機関を受診することをお勧めします。



熱中症に注意！

注意が必要な環境の条件

- ✿気温や湿度が高いとき
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。
- ✿急に暑くなったとき
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。
- ✿風がないとき
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいので、体温調節がうまくできません。

注意が必要な身体の条件

- ✿寝不足の時
前日の疲れが取れず、体調不良の原因にもなります。
- ✿朝ごはんを食べていないとき
朝食を抜くと睡眠中に汗で不足した水分・塩分が補給できません。
- ✿下痢や発熱など体調不良のとき
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりするとさらに体温が上がってしまいます。



紫外線を浴びすぎると、大人になってから影響がでます

【肌への影響】

- ①しわ（ひし形皮膚）
- ②しみ、日光黒子
- ③良性腫瘍

【目への影響】

- ①白内障（はくないしょう）
- ②翼状片（よくじょうへん）
- ③皮膚がん

子どものうちから紫外線防御の習慣をつけることが大切です。

紫外線を防ぐには…

紫外線の強い時間をさける	日焼け止めを使う	帽子をかぶる	日かげを利用する
 紫外線の強さは7～8月がピークで、1日の中では10～14時頃が強い時間帯です。	日常生活ではSPF15以上、長時間外に出る時はSPF30以上のものを2～3時間おきに塗り直します。 ※SPFとは紫外線防止効果を表す数値です 	 帽子のつばが7cmあれば、約60%の紫外線をカットできます。	 日かげは日なたの50%に紫外線が減ります。
衣服で覆う	サングラスで目を守る	熱中症の手当	
 体を覆う部分の多い服の方が、守ってくれます。しっかりした織目・編目の生地がよいです。	 サングラスや紫外線カットめがねを適切に使用すると、目への紫外線を90%カットできます。	衣服をゆるめる 積極的に身体を冷やす 涼しい場所へ移動する スポーツドリンクなどで水分補給 	



※熱中症の人がいたら手当ができるようにしておこう。