



保健だより 7月号

土浦第一高等学校 定時制保健室

日焼けをしたら...

日差しが強い日に外で遊んだり、プールや海に行ったりした日は肌がひりひりしたり、赤くなったりした経験がある人も多いでしょう。

それは、太陽に含まれる紫外線によって肌が傷つき、「日焼け」したからです。日焼けは「やけど」と同じです。外に出る前に日焼け止めを塗りましょう。また家に帰ったら、冷やしたタオルを当てて熱やほてりをとったり、お風呂上りに保湿剤を塗ったりすることが大切です。

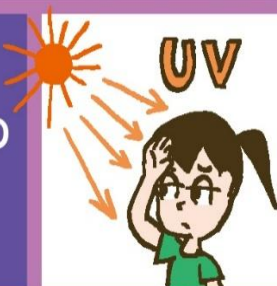
もし肌にぷつぷつ（水疱）ができてしまったら、水疱を破かないようにして皮膚科を受診しましょう。



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。

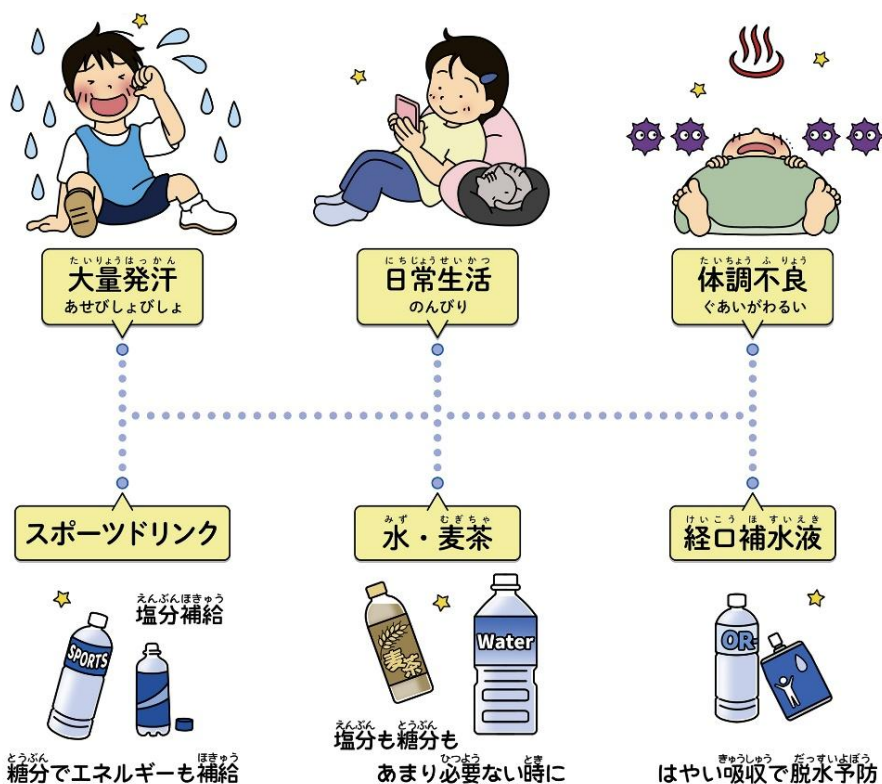
こんな日は **熱中症** に **注意!**

ねっちゅうしょう ちゅうい ひ ひ
熱中症に注意したい日はこんな日です。

- ☒ **急に暑くなった**
- ☒ **湿度が高い**
- ☒ **気温が高い**
- ☒ **風がない**

こまめに水分を補給したり、WBGT (= 暑さ指数) が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。

夏の水分補給 何を選ぶ?



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)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です!

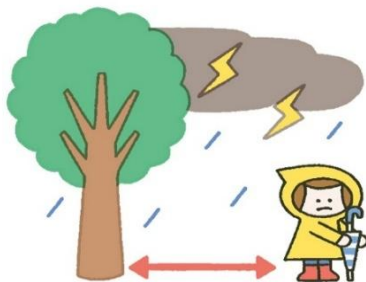
スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



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。