



豊玉高校
保健室
7月16日

充実した夏休みに!

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことはありますか?同じ花火を見ても、「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方は人それぞれです。

特別でなくても構いません。色々なものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見交換をして、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。

冷たいものをとりすぎるとどうなる?

暑い日はアイスや冷たいものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると、思わぬ不調に繋がることも。

★夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテに繋がります。

★風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割が腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。

夏でも元気に過ごすコツは夏でも温活!

- ・飲み物は常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

夏バテに負けない!色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなど旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE(エース)」がたっぷり詰まっています。



意識してビタミンA・C・Eがたくさん野菜を食べるようにしましょう!旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

アウトドアでの事故に注意!

夏は海や川、山など、自然を楽しむ機会が増える季節です。事故を防ぐため、危険を認識して行動しましょう。

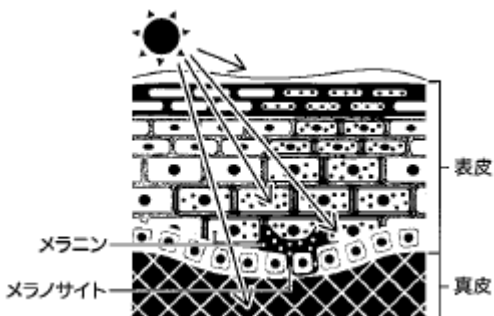
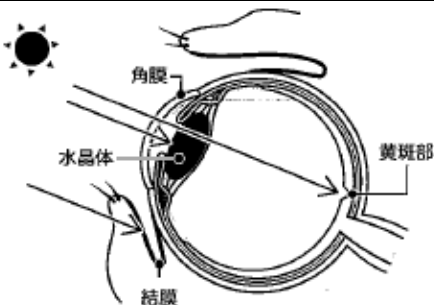


- ◎体力や経験に見合った活動をする。熱中症予防を十分行う。
- ◎前もって天気予報を確認し、天候の変化に注意する。
(雷が鳴り始めたら屋内へ避難。雨による川の増水に注意。)
- ◎「危険」「遊泳禁止」「立ち入り禁止」等の区域に近づかない。
- ◎川では流れの早い場所に入らない。海では離岸流に注意。
- ◎釣り・ボート・川遊びでは、ライフジャケットを着用する。
- ◎通信手段の確保(携帯電話のバッテリー確認や防水対策)



紫外線の影響正しく知っていますか？

毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな～」くらいに思っているかもしれませんが、実は他にも様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

肌への影響		免疫力の低下 免疫細胞がダメージを受け、感染症になりやすくなる。
		シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞が作った色素が肌に残る。
		シワ・たるみ 真皮にあるコラーゲンなどが分解され、老化が進む。
目への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛みなどの症状が出る。
		翼状片 結膜が増えて、視力低下や異物感を感じる。
		白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす。

今日から実践できる！紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものをおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

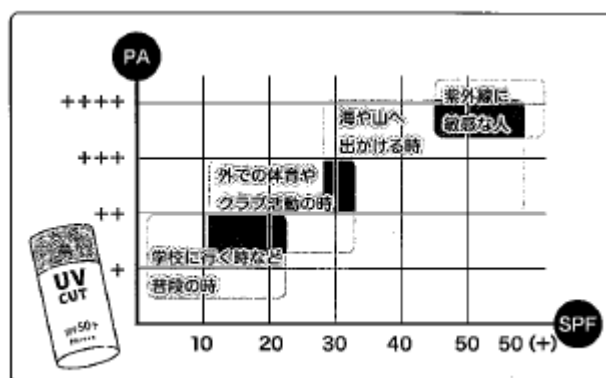
こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線は UV-A と UV-B。日焼け止めの PA は UV-A、SPF は UV-B を防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が多いほど効果は高くなりますが、その分肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選びましょう。



★今日から使える快眠法★

毎月のほけんだよりで、快眠法について紹介しています。睡眠の質に悩んでいる人も、そうでもない人も色々な方法を試して、自分に合うものを見つけてください。

快眠ポイント④「夏場の室温の設定温度は24℃に」

寝る場所の環境が、睡眠の質と大きく関係しています。

〈室温コントロールのポイント〉

- ・寝る前にエアコンをオンにし、朝まで一定を保つ。
- ・風が直接当たらないように風向を調節する。
- ・薄い掛け布団を掛ける。
- ・長袖、長ズボンを着て寝る。

24℃

