

保健だより



7月号 7月17日発行

梅雨明けも間近になり、これからが暑さ本番です。間もなく、皆さんが楽しみにしている夏休みに入りますね。今年も、高気圧の影響で昨年に匹敵する暑さが予想されています。暑さに負けないように、休み期間中も規則正しい生活を心がけましょう！

日焼け止めの効果を学ぼう！



☆日焼け止めを書いてある“PA”とは？

“PA”とは、どのくらい日焼け止めがUV-Aという紫外線（肌の老化の原因）から肌を守ってくれるかを表す数値です。**＋1でもきちんと紫外線効果があり、＋の数が増えるにつれて、その効果がどんどん高くなっていきます。**

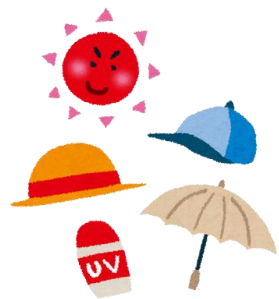
☆日焼け止めを書いてある“SPF”とは？

“SPF”とは、紫外線から肌をどれくらいの時間守ってくれるかを表す数字です。紫外線は、日焼け・肌荒れ、眼病の原因になるため、早めの対策がおすすめです。

SPF1で約20分間肌を紫外線から守ってくれる効果があります。つまり、**SPF50の日焼け止めを使うと、50×20分間＝約17時間も、肌を紫外線から守ってくれる効果が期待できます。**

☆どんな日焼け止めを選べばいいの？

「とりあえずPAもSPFも高いやつを買えばいいか」と思ったそこのあなた！実は、むやみに高い数値のものを使うとかえって肌が荒れてしまうことがあるので注意が必要です。なぜなら、**SPFの数値や＋の数が多ければ多いほど、肌への負担が大きくなってしまからです。**表を参考にして、普段使うシーンに合った適切な数値の日焼け止めを選びましょう。



目的	分類表示	分類表示
散歩や買い物などの日常生活	SPF10～20	PA++
軽いスポーツやレジャー	SPF30以上	PA+++
炎天下の外出やマリンスポーツ	SPF50以上	PA++++

“冷房病”に注意!!

冷房病とは、冷房によって身体が冷え、血行不良となり体調を崩してしまう病気です。私たちの体温は自律神経によって調節されていますが、急激な気温変化には即座に対処できません。冷房が効いた部屋と暑い屋外の行き来が繰り返されることにより体の機能のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすくなります。冷房病を予防するために、以下の3つのことに気を付けましょう。

①外気温との温度差は少なくしよう

冷房病の原因となる、温度差を無くすように心がけましょう。冷房の場合、その日の外の気温に合わせて設定温度をこまめに調節しましょう。

温度は
25～28度に！

②上着を一枚持ち歩こう

冷房の効いた場所では、カーディガンや大きめのスカーフなどで、肌に直接冷気があたらないように気をつけましょう。特に、冷気が流れやすい足元は、ひざ掛けや靴下などで冷えを防ぎましょう。



根菜で体を
温めよう！

③身体を温める物を食べよう

暑さで食欲がなくなると、アイスクリーム、清涼飲料、スイカ、そうめんなど夏場に好まれる食品を摂りがちですが、これらは体を冷やす原因になります。水の摂りすぎも冷えの原因になります。

夏場こそ、タンパク質やミネラル等が豊富で、体を内側から温める食品を摂るように心がけましょう。生姜やニンニク、根菜類、こんにゃくなどがオススメです！



保健室からのお知らせ 【～夏休みの過ごし方～】

これから約1か月間の夏休みを迎えるにあたって、皆さんに心がけてほしいことが2つあります。

1つ目は、**規則正しい生活を送ること。**

「23時までに寝て8時までに起きる」を目安に、普段の生活リズムを崩さないようにしましょう。学校がないからといって夜更かしすると、夏休み明けに生活リズムを戻すのが大変になってしまいます。

2つ目は、**熱中症やケガに気を付けて健康に過ごすこと。**

こまめに水分をとったり、帽子や日傘でかげを作ったりして、熱中症を予防しましょう。外で活動する際は適度に休憩をとり、長時間日に当たらないようにしてください。

この2点に気を付けて楽しい夏休みを過ごしましょう。夏休み明けに、皆さんが元気に登校してくるのを楽しみに待っています。

