



ほけんだより 7月

県立明石高等学校
生徒支援部
保健支援係

長い梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。長い夏休み、友人と遊ぶだけでなく、オープンキャンパスに出かけるなど、将来を見据えた経験ができると良いですね。受験生にとっては、踏ん張りどころ。勉強に集中するには、やはり規則正しい生活が大切です。わかっていても、ついつい夜更かし、朝寝坊してしまう...という人には、朝の習慣を大切にすることがおすすめです。規則正しい生活で、夏休み明けには、みんな元気で登校してくださいね！

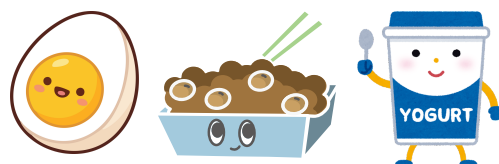


夏の元気のカギは朝ごはん！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変化します。

つまり、朝しっかり食べることが、夜ぐっすり眠れることにつながります（夜のスマホ使いすぎは厳禁です）。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう。



良い睡眠のための
朝ごはんにちょい足しおすすめ食材

＊ 朝ごはんを食べると、午前中にお腹が痛くなってしまう...そんな人には、起きてすぐに一杯の白湯（温かいお湯）を飲んでみましょう。そして、少ない量でも良いのでスープやバナナ、お粥など消化に良いものを食べて、体を慣らしてあげると良いです。朝、何も食べずに部活や勉強を頑張りすぎちゃうのは、ガソリン（食物）がないのに、車（体）を走らせようとするのと同じです。



そのころ、
ちよつと待って！

お酒は成長期のみなさんに大きな影響を与えます。



脳の成長を邪魔する

アルコールが脳の細胞を壊して、
記憶力や考える力が落ちる



身長が伸びるのを 邪魔する

成長ホルモンが減って、
骨が成長しにくくなる



心のブレーキを壊す

正常な判断ができず、
危ないことをするなど
事件や事故に巻き込まれやすくなる

「断る勇気」は、カッコいい大人への第一歩！ 自分の体を守るのは、自分だけです。

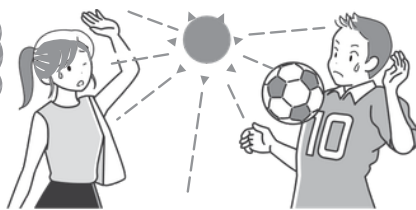
夏休み中、良からぬ誘いが自分にもあるかもしれません。タバコやお酒、違法ドラッグなど何かはわかりませんが、もしも、誘われた時の断り方（セリフ）を考えておくと、きっと役に立つでしょう。
真面目に「無理です」や冗談っぽく英語で「NO! ドラッグ!」。または、何も言わずにトイレに行くふりをして帰るという方法も。決してその場の雰囲気流されないでくださいね！





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。「日焼けしたらヤだな～」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌 への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
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、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 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 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

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。



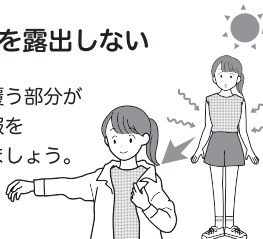
日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



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

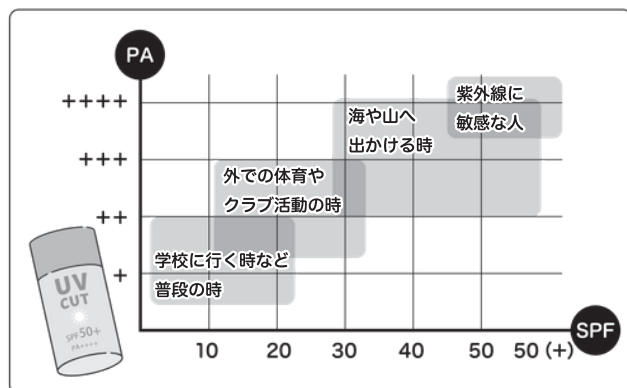
こまめに塗り直すと効果が持続します。



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の2種類。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+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



学校での健康診断の結果は、個人面談の際に、健康診断結果の一覧をお渡しします。必要な治療は、ぜひ夏休み中に済ませましょう！

夏休み中、部活、課題、補習...と忙しい人もいると思いますが、1学期の疲れもゆっくりと回復できるよう、ほっと一息つける時間も大切にしてくださいね。