

ほけんだより 7月

令和6年7月19日
県立福崎高等学校
保健室



明日から夏休みが始まります。みなさんはどのような夏休みを過ごす予定ですか？勉強や部活動など、それぞれの目標があると思います。高校生の夏休みにしかできない、実りある時間を過ごしてくださいね！

梅雨明けが発表され、本格的な夏がやってきました。そんな中、注意したいのが「夏バテ」です。最近、疲れやすい、イライラしやすい、体がだるい、食欲がない、といったことはありませんか？それは「夏バテ」かもしれません！

夏バテ予防のポイント

夏バテとは、高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。

睡眠をしっかりとする

睡眠不足だと疲れがとれず、体の様々な機能も低下します。ぬるめのお風呂に浸かると血行がよくなり、リラックス効果もあるのでおすすめです。

エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。



栄養バランスの良い食事をとる

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなどロ当たりの良い食べ物ばかりだと栄養不足に。



軽い運動で汗を流す

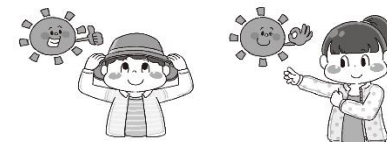
涼しい部屋でゴロゴロしてばかりで汗をかかないと、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。



「紫外線対策は、なぜ必要？」

●老化を早め、皮膚がんにつながることも

紫外線を浴びると、皮膚が炎症を起こして赤くなったり、水ぶくれができたりする日焼けをします。また、しみやしわなど、皮膚にダメージを与えて老化を早めたり、細胞のDNAを損傷したりします。損傷が繰り返されれば、皮膚がんにつながることもあります。



「具体的な紫外線対策は？」

●紫外線に当たる時間、時間帯、天気注意到意！

一番大切なのは、強い紫外線に当たる時間を短くすることです。1日のうちで紫外線が強いのは午前10時～午後2時の間で、季節では4月～9月が強いですが、冬でも紫外線はゼロではなく、1年中降り注いでいて、曇りの日でも快晴の日の80%が届いています。

●日よけ対策

つばの広い帽子、UVカット素材の衣服などを使い、紫外線が素肌に直接あたる面積をできるだけ減らすことをお勧めします。

目日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする



目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

今年度の健康診断がすべて終わりました。疾病や異常の疑いのある人には、すでに「結果のお知らせ」を配布しています。まだ受診していない人や健診を受けられなかった人は、この夏休みを利用して早めに受診しましょう。

夏休みもあります！

キャンパスカウンセリング

8月21日(水)

申し込みは保健室か担任まで