

ほけんだより 青い空

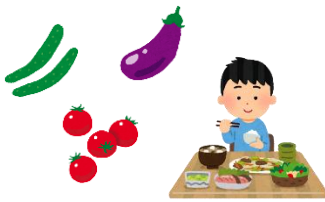
令和8年7月1日
県立氷上特別支援学校
保健室

まいにち あつ ひ つづ ねっちゅうしょう じゅうぶんちゅうい せいかつ
毎日、暑い日が続いていますね。熱中症には十分注意しながら、生活をしてください。
とき むり をせず ちか ひと こえ
しんどい時は、無理をせず近くの人に声をかけてくださいね。
あつ ひ しょくよく へ つめ た えいよう
暑い日は、食欲が減ったり、冷たいものばかり食べたくなったりしますよね。でも、栄養
バランスの 偏った 食事をとっていると、身体に様々な不調が出てきます。「栄養バランスの
よい しょくじ」を心がけるようにしてください!

あつ ま からだ 暑さに負けない身体をつくるためにできること

よ しょくじ バランスの良い食事

しょく た
3食しっかりと食べましよう!
トマトやきゅうり、ナスなど旬の野菜には、身体にこもった熱を冷やしてくれる働きがあるそうですよ!



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

はや はやお ころ
早ね早起きを心がけましよう!
ね まえ ひかり
寝る前にスマホの光を見たり、カフェインの多い飲み物を飲んだりすることを控えるだけでも、睡眠の質があがります!



てきど からだ うご 適度に身体を動かす

あつ すこ な
暑さに少しずつ慣らしていくことで、汗をかきやすい身体になります。
あせ からだ
汗は、身体にこもった熱を外に出す大切な役割を持っていますよ!



すいぶん 水分をたくさんとる

あつ あせ て
暑いと、たくさん汗が出ますよね? 汗をかくと身体の中の水分が減ります。汗をかいた分、しっかりと水分を飲む必要があります。こまめに水分補給をしていきましょう!



せいとしょうこうぐち はい きょう あつ しすう けいじ
生徒昇降口を入ったところに、「今日の暑さ指数」を掲示しています。

まいにち かくにん きょう ちゅうい ひつよう
毎日、確認をして「今日はいつもより注意が必要だな」

すいぶん と ねっちゅうしょう ちゅうい しゅうかん
「水分をしっかり摂ろう」など、熱中症に注意できるよう習慣づけてほしいと思います。



紫外線から身体を守ろう

私たちは毎日、紫外線を浴びながら生活をしています。「日焼けしたらイヤだな〜」と、日焼け対策をしている人もいるかもしれませんね。

特に夏の紫外線は、非常に強く、日焼け以外にも様々な影響を私たちの身体に与えています。夏本番は今からです。そして夏休みも近づいています。楽しく夏を過ごすために、紫外線から身体を守る方法を知っておいてほしいと思います。

紫外線が引き起こす“肌”への影響

免疫力の低下

皮膚がダメージを受けることで、病気や感染症になりやすくなる。



シワ・たるみ

皮膚のハリのもと（コラーゲン）が分解され、老化が進む。



シミ・そばかす

紫外線から守ろうと、肌を作る色素が、肌にシミとして残ってしまう。



皮膚がん

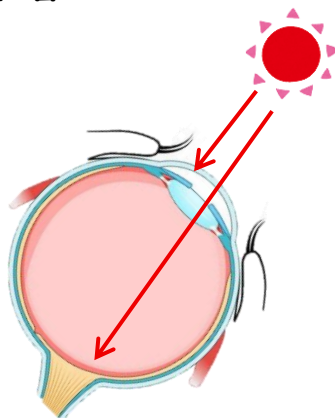
皮膚組織が傷つき、がん細胞ができやすくなる。



紫外線が引き起こす“目”への影響

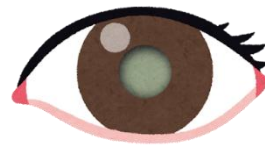
紫外線角膜炎

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でる。



白内障

水晶体という部分が白く濁ってしまい、かすみやまぶしさを感ずやすくなる。



今日からできる、紫外線対策!!

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。外出する場合は、紫外線対策をしっかりしましょう!



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、より紫外線対策につながります。



素肌を露出しない

紫外線のあたる場所では、アームカバーや、UVカットパーカーがおすすめ!



日焼け止めを塗る

こまめに日焼け止めを塗りなおすと、効果的です!

