

# 7月号 保健 ジャーナル

7/11 発行 兵庫高校保健委員

今年は例年より梅雨明けが遅く、  
まだまだジメジメした日が続きます。  
蒸し暑さに負けない体づくりを心がけてみましょう！

## 夏の日焼け対策 どうある？

### 紫外線による悪影響

- ・ 赤み、ほてり などの炎症を起こす
- ・ メラニンが増え、肌を黒くする、シミ・そばかすを作る
- ・ 角膜が傷つき、目の充血など起こす
- ・ アレルギー物質への反応が低下する
- ・ がん、目の疾患を起こす原因に



紫外線の悪影響は肌黒くなるだけじゃない！  
目を守れる日傘・サングラスも効果的！

## ！ 肌以外に気を遣うべきところ !

### ① 唇

↳ 唇の日焼けは、乾燥・皮むけ・痛み を起こす！

#### 対策

- ・ UV効果のあるリップクリーム  
(体用のものはNG)
- ・ ビタミンCを取る  
(プロポリス、レモン、イチゴ)

#### 対応

- ・ ほてりを冷やす  
(日焼け止めやワセリン)
- ・ 抗炎症作用のある  
リップクリームで保湿する

### ② 髪の毛

↳ 髪の毛の日焼けは、パサパサ髪・色抜けの原因に！

#### 対策

- ・ ハアオイルをつける  
(髪の毛の表面をコーティング)
- ・ 帽子を被る  
(髪の毛の根元を守る)
- ・ 髪用の日焼け止めスプレーで対策

#### 対応

- ・ しっかり髪を洗う  
(油分を落とす)
- ・ ハアトリートメントで保湿
- ・ グレーにした毛先を切る  
(抜毛は放っておく)

テストに模試にお疲れさまでした！  
球技大会でぜひ参考にしてください！

### 参考文献

<https://www.descence.co.jp/media/editors-picks/feature>  
<https://cosmedy.jp/shop/pages/quanis-column-post?id=2169>

# 夏はケカ<sup>④④</sup>に気を付けよう

7月になり、暑くなってきたよ！よ  
夏本番！しかし夏はケカが増える時期  
でもあります。しっかり夏のケカについて  
理解して、夏を楽しみましょう！

今回は、山・海・川に潜むケカや事故とその対  
処について深掘りしていきます。

## ～ 山

山は特に、危険な虫や動物に要注意です。

### ブヨ

ブヨは体長3～5mmの吸血性の虫です。  
刺されると痒みや痛みなどの症状が出て、  
足を刺されると腫れあがり、歩行困難になります。



### マムシ

マムシは非常に強い毒性を持つ蛇です。  
噛まれると、20～30分で激しい痛みや出血、  
1時間程で意識障害などが起こります。

これらの虫以外にも、山には危険な虫や植物が

沢山あります。身を守るために、長袖長ズボンで行動しましょう。  
熱中症の危険があるので、こまめな水分補給は忘れず！

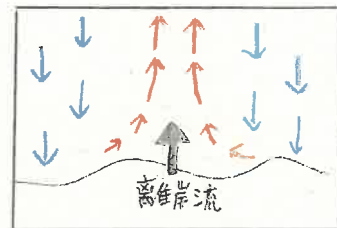
## ～ 海

海では特に、クラゲに要注意です。

クラゲは、触手に強力な毒を持っていて、刺されると  
強烈な激痛があります。クラゲに刺された時は、すぐ  
海から上がり、(アナフィラキシー症状を起こすことがある)  
触手を抜き、海水で洗い、冷やすようにして下さい！



また、海では離岸流にも注意が必要  
です。離岸流は秒速2mを超えること  
もありとても危険で、見た目では判断  
しずらく、気付かない内に沖へ流されて



しまうことがあります。離岸流に流されたら、まず浮  
くことが大切です。また、岸と平行に泳ぐと離岸流から抜け  
出せることが多いので、岸の方へ泳がず、これを意識して下さい！

## ～ 川

川は、水難事故の約半数が起きているほど、危険です。  
水深が分かりづらく、深みにはまって溺れてしまうことも  
あります。また、これからのシーズンで特に  
注意なのが、川の急な増水です。遊んで  
いる場所で降っていないとしても、川の上流で  
激しく降っていることもあります。細めに雨量レーダー  
を見るなどして、安全に遊ぶようにしましょう。川遊びは危険と  
隣合わせなので、ライフジャケットを着用するようにしましょう！



安全に夏を楽しみましょう！