

保健 5月号

ジャーナル

令和5年5月15日
兵庫高校保健委員会



紫外線を浴びると...



骨、歯が丈夫になる

ビタミンDは体内で合成され、そのとき必要なのが紫外線。
ビタミンDはカルシウムの吸収をサポートする役目がある。

「セロトニン」

「幸せホルモン」と呼ばれ、精神を安定させたり、脳を活性化させる働きがある。

睡眠の質が良くなる。

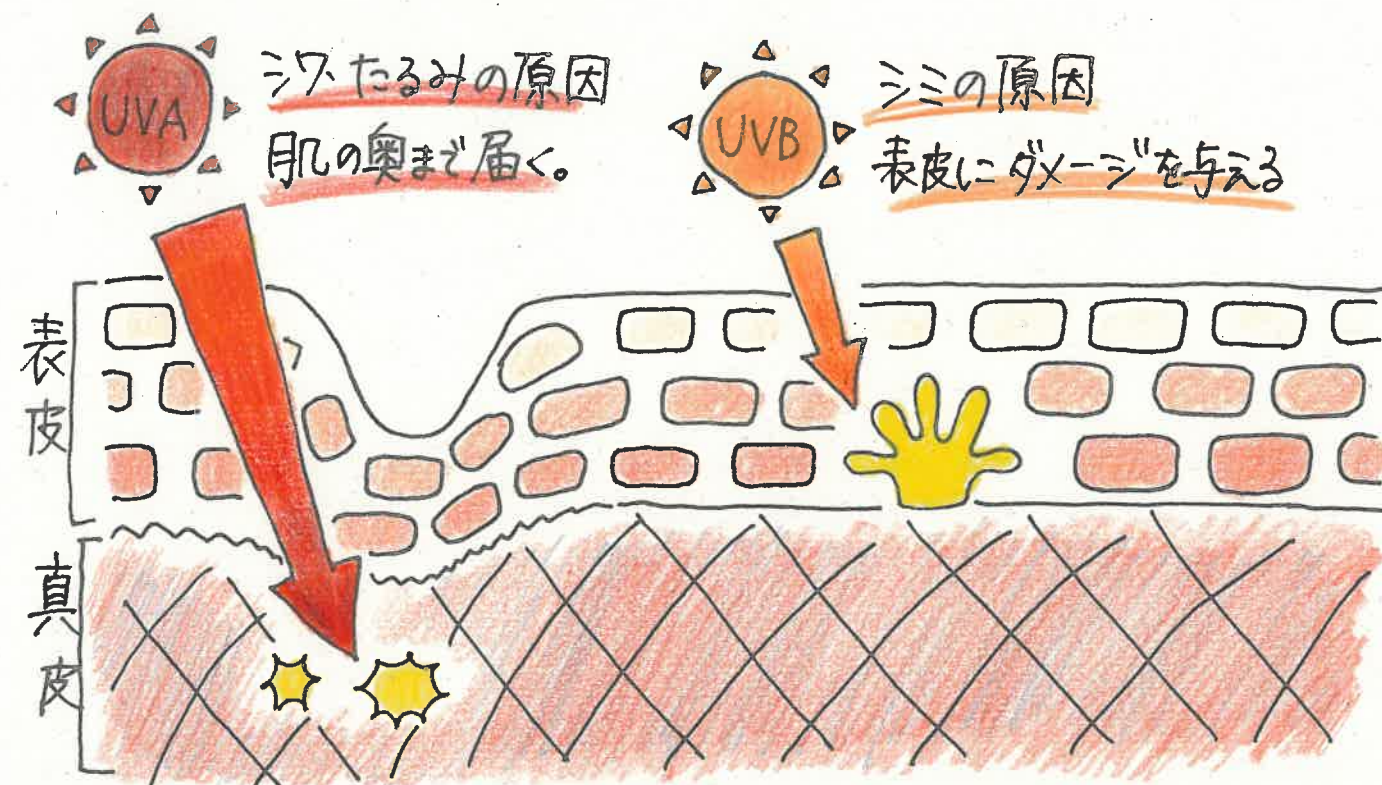
質の良い睡眠にはメラトニンが欠かせない。メラトニンの生成に必要なセロトニンは日光浴をすることで生成される。
少なくとも30分は太陽を浴びる。

参考文献

- <https://www.cosmopolitan.com>
- <https://workszero.com>
- <https://www.saishunkan.co.jp>

紫外線を浴びて、良いことも多いけど...
浴びすぎると、肌トラブルにつながる。

シワ、たるみ、シミができるしくみ



UVA対策 (4月~8月頃まで)

窓のガラスを通過し、室内に降り注ぐ。

家の中にも紫外線対策する。

参考文献

- <https://hada.to.jp/article/uv-shiwa>
- <https://www.kose.co.jp>

UVB対策

UVAに比べて地上に到達する量は少ない。

日傘を使うなど直射日光を浴びないようにする。

五月病とは？ 多くは適応の障害



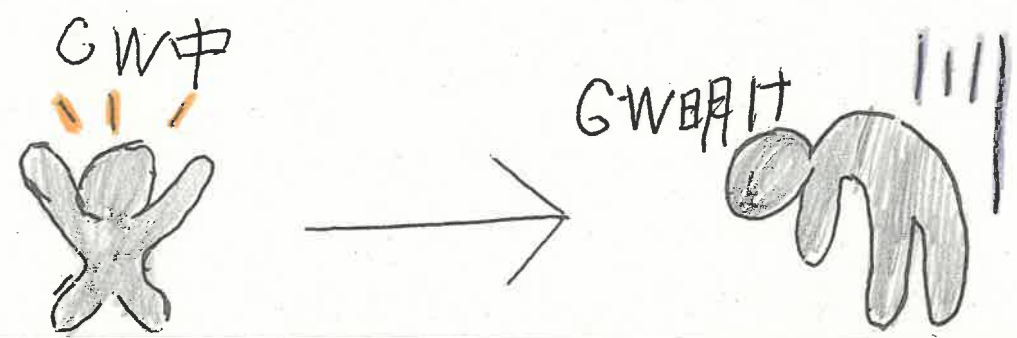
それ五月病かも??

五月病とは？
学年が1つ上がったこと
で、環境が変わり、
知らず知らずのうちに
ストレスがたまり、ゴールデンウィークの明け頃から
無気力な状態になること。

症状例

- ・何もやる気がでない...
- ・不登校、出社拒否
- ・食欲不振、下痢
- ・睡眠障害・頭痛
- ・めまい など

五月病



五月病の予防のポイント



自分では気がつかないため、家族やまわりの友達が気づいてあげる
ことが必要

参考

<https://www.nishinippon.co.jp>
<https://zutool.jp/cdamn/basic/post-27120>