

保健

ジャーナル
春号

令和7年 6月2日発行

兵庫高校生徒保健委員会

入学から約2ヶ月が経ち、気温もあがって夏の気配を感じはじめている方も多いのではないのでしょうか？

今日は夏の時期に気になる“紫外線”についてお伝えします！

紫外線とは？

さまざまなものがありますが、今回は抜粋して2つをご紹介します！

① UVA 老化紫外線

- ・表皮の色素を濃くし、皮膚を黒くする。
- ・長時間浴びると、肌のハリが失われる

② UVB シミ紫外線

- ・短時間で皮膚に炎症を起こす。(サンバーン)
- ・くり返し浴びると、シミやシワの促進につながる。

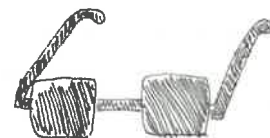
★ UVBは表皮，UVAは真皮(皮膚の奥)まで届く！



☀ 紫外線の対策

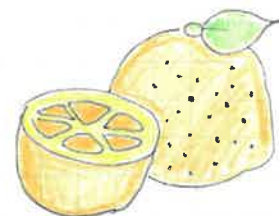
- ・日傘や帽子，UVカットのパーカーなどをつける
- ・日焼け止めを塗る
- ・サングラスを使う

外出の15〜30分ほど前に塗り、
2, 3時間おきに塗り直しを!!



☀ 日焼けしてしまった時にすべきこと

- ・日焼け=肌のやけど状態なので、濡らしたタオルなどで冷やす
- ・たっぷり保湿する 角層から水分が失われて肌が乾燥するため。
- ・水分・ビタミンをたくさんとる…肌の修復を助けてくれる!



☀ 紫外線は暑くない日もくもりの日も降りそそいでいます。
また、日焼け止めも時間経過や汗・水などで流れ落ちます。
「こまめに続けること」が大事なポイントです!!

ケガの予防について

こんにちわ! 今、運動部の人
は総体でも頑張っていると思います
そんな時にケガを(してしまう)としても
残念だと思います。なので今回は
ケガの予防についてまとめてみました!
1. 2年生の人はこれからの部活、3年
生は引退しからの体育や大学での部活
サークル活動などで参考にしてみてください!

「なぜ、ケガをするのか??」

- ① 技量不足 ② 不注意 ③ 過労
- ④ 準備不足 ⑤ 実力過信 ⑥ 不可抗力
- ⑦ 環境用具不足 ⑧ ルール違反

右側ではこれらについて、まとめて
いきます!

ウォーミングアップの 重要性



クールダウンの 重要性

十分にウォーミングアップ
を行うことは、筋肉や
関節を伸ばし、ケガの
予防につながります!
もしやらないと...
・筋肉が硬くなる
・アキレス腱を切る
・肩や腕を痛める

クールダウンをしないと
はダメ! 思いますが、
やはりケガ予防につ
ながるのではありません!!
もしやらないと...
・乳首などの皮膚病
・物質がたまり、蓄積し
れるとケガにつながる

運動前には、十分なストレッチや体をあた
ためるアップを取り入れましょう!
運動後には十分にストレッチをし、氷などを
用いてクールダウンを行うようにしましょう!
まとめ... これから的人生、一度のケガで
後で後悔するのはとてももったいない
ので、しっかりと予防で安全に運動しましょう!!