



兵庫県立大学附属高等学校 2-5 竹内誠治 三木琴葉

～コロナ対策～

感染拡大は緩やかになりつつありますが、まだまだ油断できません。次のことに気を付けましょう。

- ・集まらない
- ・近づきすぎない
- ・閉めきらない

集・近・閉に気を付けて、夏を乗り切りましょう。



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「**睡**」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**水**」分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「**水**」に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

日焼けに注意!

紫外線はビタミンDを作り骨や歯の成長を助ける良いはたらきがある一方、皮膚や目にダメージを与え、免疫力の低下を招き様々な疾患の原因となります。

(日焼け止め)

SPT(紫外線防御指数)が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けましょう。

SPT 10~20 日常生活(登校や買い物など)

SPT 30以上 屋外での軽いスポーツやレジャーなど

SPT 50以上 炎天下でのスポーツ、屋外活動など

日焼け止めは数時間ごとの塗り直しが効果的です。こまめに塗り直し、日焼け止めがヴェールのように肌を覆い紫外線をもれなく跳ね返せる状態を保つことが大切です。曇りや雨の日でも紫外線はゼロになりません。油断せず紫外線対策をしていきましょう。



健康教室 2022

東山書房より