

ほけんだよ 7月

おおよまだちゅうがっこう ほけんしつ 2026.7.1
大山田中学校 保健室



6月は、梅雨もあり、蒸し暑い日が続きましたね。7月に入ると、いよいよ夏本番を迎えます。期末テストも終了し、部活の大会やコンクールで練習も増えると思います。屋外で活動するときはもちろんですが、室内でも熱中症になる可能性はあるので、熱中症対策をしっかりとっていきましょう。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

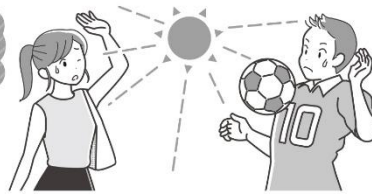
ひとこと
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。この機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切です。そのためには、まず、正しい生活習慣を身につけることが必要です。8～10時間の睡眠を確保すること、3食しっかり食べること、適度な運動をすることなどをしっかりとできるようにしましょう。

紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌 への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
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出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



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おすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が濃い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

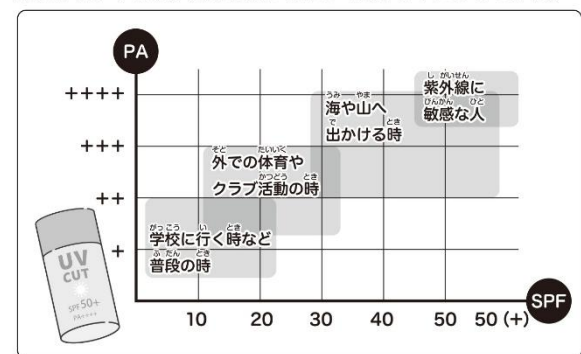
こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌への負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



7月のスクールカウンセラー来校日(予定)

7月9日(木)

面談を希望される場合は、学校までご連絡ください。

7月2日(木)、16日(木)は大山田小学校で勤務されています。

希望される場合は調整いたしますので、ご連絡ください。

