

保健だより 残暑対策号

市立浦和高校 保健室

熱中症、
注意してー！



みなさん、こんにちは。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？夏期講習や自習学習、部活動に連日参加した人も、リフレッシュすることができたでしょうか？

今年の夏も暑かったですね。予報では9月も引き続き同じ暑さが続くとか・・・

夏休み中に涼しい環境にいる時間が長くなると、登下校からとっても疲れてしまいます。始業式、その後すぐ文化祭も控えているので、体を動かし、生活リズムを整えて今のうちから暑さに慣らしておくといいでしょう◎

今回の保健だよりはまだまだ続く《暑さ》に関わるものをまとめてみました。ぜひ、参考にしてみてくださいね。

新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。



早寝早起きをして、
生活習慣を整える



ダラダラと過ごさず、
適度に運動する



病気や異常は夏休み
の間に治療しておく



登校の不安は、信頼
できる大人に相談する

朝ご飯

熱中症予防にも
最適！



汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



知つとこ紫外線 上手に選ぼう 日焼け止め



UVA
肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。

UVB
肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

++++ PA

+++

++

+

SPF10前後
PA+程度

SPF10~30
PA++以上

登下校、散歩、買い物など
日常生活

部活動など屋外のスポーツ

SPF30~50+ 炎天下でのレジャー
PA++~++++ マリンスポーツなど

海外リゾート
非常に紫外線の強い場所
紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+
PA++++



SPF /

50 (50+)



SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

(出展：健康教室)

夏になるとやはり日焼けが気になりますよね。

日焼け止めについて正しく知り、用途に合わせて使い分けましょう！

また、日焼け止めだけでなく、帽子や日傘も活用しまだまだ続く残暑とうまく付き合ってください。

★夏休み中にケガをして通院した生徒で、スポーツ振興センターの請求を希望する人は用紙を保健室まで取りに来てください。

★まもなく文化祭、たくさんの来校者をお迎えします。今のうちから手洗い・うがい・換気等、感染症の予防をしっかりと行いましょう。もちろん当日もね♪

