

保健だより 7月

H27年度 ver.4

待ちに待った夏休みですね。夏休みだからこそ、誘惑に負けない自分づくりも必要です。長期休暇中もいつも通りのリズムを作ることができていれば、9月の夏休み明けをスッキリ過ごすことができるのではないのでしょうか。

旅行、部活、友達との約束など、夏休みを満喫しつつ、健康的な生活を送れるようにしていきましょう。



夏休みを前に日焼け事情を知っておこう！

昔から比べると日差しの強さを感じますし、紫外線もどんどん増えていると言われています。当然、みさなんも対策をたてていかなければなりません。男性、女性問わず考えていく問題です。

日焼けは**火傷**をしていると考えましょう。「肩がヒリヒリする」「皮膚が黒くなった気がする」といったことは夏場にはよくありますが、以下のような用語で説明されています。

サンバーン(日焼け直後 皮膚が赤くなっている反応)

サンタン(日焼け後数日経ち、皮膚が褐色、茶色っぽい色に変化した反応)

これらの反応は数日～数ヶ月で消えていく急激な反応ですが、10年～20年でシミにそして30～40年でシワへと変わっていくのです。悲しいですね・・・

ですが、日焼け対策として日焼け止めを上手に選択することで何十年先の自分を考えて、皮膚を守ることに繋がります。以下の絵を含めて知識として覚えておきましょう。

知つとこ 紫外線

上手に選ばう 日焼け止め

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の数値です

SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の数値です

UVA 肌を黒くします。肌の奥まで届き、しみやたるみの原因に。

UVB 肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

海外リゾート

屋外スポーツ

海や山でのレジャー

日常生活



食を楽しみながら健康を考える？



保健室でも耳にするのですが、「食事は肉中心」「魚が多い」「野菜も食べるけど・・・」野菜が主役となるような話題にはなりにくいです。食の中では影の薄い存在になりがちじゃないでしょうか？この夏休み中学生は朝食作りに挑戦することを聞いています。夏の間にまずは夏野菜を取り入れ、食への意識高めておきませんか？

食事を保護者の方任せにせず、自ら取り入れてほしい食材を伝えてみるのも一つのチャレンジかと思えます。栄養価の高い夏野菜を参考にしてみてください。

ピーマン ビタミンCが多く摂れます。夏に黒くなりがちな肌から美白へ！

オクラ 腹痛が出やすい人必見！オクラのネバネバは整腸作用があります。

お腹の調子を整え、腹痛改善のきっかけに

ナス 暑くほてった体を冷やします。目の疲れにも効果がありますよ。

トマト 免疫力UPで夏バテ対策！冷やしトマトを朝食に取り入れてみてはどうですか？



日焼けを積み重ねると、皮膚の中の遺伝子(DNA)にもダメージを与え**皮膚ガン**にもなりえます。将来への予防にも大事です。気を付けましょう！

夏休み、こんな毎日になっていませんか？



朝ご飯を食べない



便秘がち(下痢ぎみ)



運動をほとんどしていない



冷たいものをよく摂る



長時間スマホを使う



夜更かしをしている

右の絵のチェック項目にシ点が入らないように、夏休みを快適に過ごしていけるといいですね。



忙しい合間に受診をしよう

視力検査、内科検診、歯科検診のいずれかで指摘を受けた人は、必ず受診するようにしてください。また用紙をなくしてしまった、あるいは自分が検診の時に指摘を受けたか忘れたという人は保健室に確認しにきてください。長期休暇中がチャンスだと思い、忘れず保護者の方に伝えるようにしておいてください。

元気な姿でまた登校してくるのを楽しみにしています。体調不良やケガには気をつけてくださいね！