

ほけんたより7月

新しい学年が始まったと思ったら、あっという間に待ちに待った夏休みがやって来ました。

2018年のカレンダーは残り半分。これを「まだ半分ある」と思える人もいれば、「もう半分しかない」と思う人もいるでしょう。夏休みはこれまでの生活を振り返り、立て直す大きなチャンスです。夏休み明け、ステップアップした皆さんに会うのを楽しみにしています。



今年は、バトミントン部、陸上競技部、剣道部、軟式野球部が全国定通大会に出場します。

それに伴って、夏休み期間中も練習があると思いますが、怪我や熱中症など十分注意して練習してください。

熱中症について

水は体の中で何をしている。

水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要な栄養を運んだり、不要な物を運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらない熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると。

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。これが脱水状態です。

脱水は熱中症の始まり。

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れ体にいろんな症状（めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気、意識障害など）が出てきます。

熱中症になってしまったら

涼しい場所に移動して、体を冷やし、水分補給。

冷やす場所は・・・首・脇の下、足の付け根など。

水分補給は・・・塩分なども含んだスポーツドリンクが良い。いつ水分補給したらいいの・・のどが渇く前から意識してこまめに水分をとること。



わきの下、
足の付け根、首を冷やす



経口補水液で
水分、塩分を補給する

夏は、紫外線にも注意しましょう。

太陽の光の中には紫外線が含まれていて、浴び続けることにより私達の体に様々な悪影響を及ぼす事があります。

また、皮膚には紫外線から身を守る仕組みが備わっています。最も強力な光線防衛は色素細胞が作るメラニン色素です。メラニンは、紫外線、可視光線、赤外線を吸収して、DNAへのダメージを少なくします。

人間の皮膚の色はさまざまです。それは黒褐色のメラニン色素のためで、メラニン色素が多いほど肌の色が黒くなり、紫外線に対して抵抗性があります。日本人でも色白で、日光にあたると赤くなりやすくて、黒くならない人は紫外線対策が必要です。

紫外線は波長によって、UV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられています。

UV-Cはオゾン層などによって遮られて地表まで届かないため、体に影響を及ぼすのは、UV-A、UV-Bです。

<紫外線による障害>

紫外線を浴びすぎると、主に皮膚と目に悪影響をもたらします。

<紫外線対策>

日焼け止めの活用。

戸外での活動の際は、帽子の着用や薄手の長そでの上着、眼を守るためにサングラスの着用。

学校保健ニュースより

急性

- ①日焼け
(サンバーン、サンタン)
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下

慢性

- | | |
|-------------------|------|
| <皮膚> | <目> |
| ①シワ(菱形皮膚) | ①白内障 |
| ②シミ、日光黒子 | ②翼状片 |
| ③良性腫瘍 | |
| ④前がん症(日光角化症、悪性黒子) | |
| ⑤皮膚がん | |



☞☞☞

夏に多い誘惑…断り方は?

☞☞☞

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどのように断りますか？

☞☞☞ 大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

☞☞☞ 特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

☞☞☞ なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。