

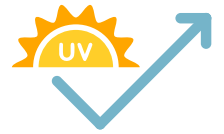
ほけんだより 7月

福井県立金津高等学校
保健室だより
2026年7月 No.4



今月の
保健目標

紫外線対策しよう！



～紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない～

<p>肌 への影響</p>		<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する</p>
<p>目 への影響</p>		<p>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</p> <p>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</p> <p>白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさをひき起こす</p> <p>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</p>

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。

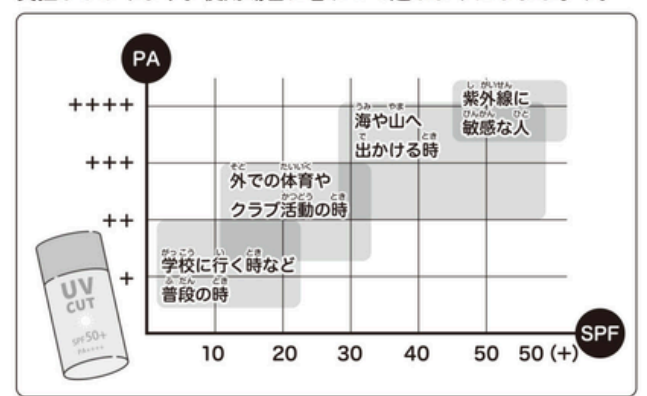
日傘や帽子、サングラスを利用する
帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。

素肌を露出しない
体を覆う部分が多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う効果が持続します。

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+の数が多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。



保健室より



熱中症で来室する生徒の中に朝ごはんを食べてこない生徒がいます。朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、**朝ごはんを食べてから登校しましょう！**

また、熱中症予防には水分補給も大切です。学校に水分は**2L以上**持ってくるようにしてください。喉が渇く前に水分を取るようにしてください。

朝ごはんを食べて元気にすごそう！

