

保健だより 7月

青森県立青森西高等学校

NO.4

令和8年7月13日

★ 7～8月 ★

国が定める「熱中症予防強化月間」です

今日からすぐできる熱中症予防！

暑い時期の生活習慣や食事を見直してみましょう。



こまめに水分補給



朝食をしっかり
食べよう



汗をたくさんかいたら
塩分をとろう



栄養バランスよい
食事を心がける

～～～ 夏でも温活 ～～～

冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎに注意し、規則正しい生活を心がけましょう！

運動に関する指針

①気温、②湿度、③輻射熱を組み合わせた、熱中症の発生しやすさを表した指標です。



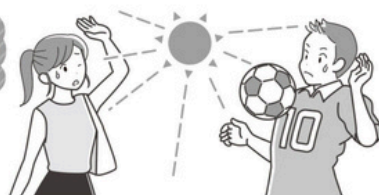
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 激しい運動 は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 積極的に休憩	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 積極的に 水分補給	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に 積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の 補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する ので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

夏バテに負けずしっかり飲もう・食べよう

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をおすすめ。



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

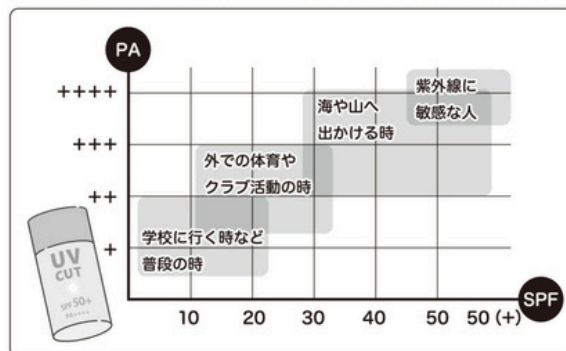
こまめに塗り直すと効果が持続します。



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、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



7月13日は ナイス の日 ～ 素敵なことを探してみよう～

人の嫌な所ばかりが目についてしまうのは、自分に自信をなくしている時、心に余裕がない時だったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえて良いことを探すことで自分の気分も明るくなる場合があります。周りの人や自分の行動を観察して、褒めたいような「ナイスプレー！」「ナイス〇〇！」を探してみませんか。