

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2023年7月



スクールライフ再スタート！

体育大会や委員会活動等、みんなで集まって取り組むということが多く、学校の賑やかさを取り戻した1学期でした。

じめじめした梅雨が明けたら、暑い夏がスタートです！

「梅雨明け10日」というように、梅雨が明けた後の10日間程は、晴れの日が続きます。急に暑くなるので、体を暑さに慣らしながら夏を迎えましょう！



換気の注意喚起！

暑くて暑くてたまらない日、みなさん上手にクーラーを使っていますか？ エアコンをかけると、窓を閉め切ってしまう換気をする機会がどうしても少なくなります。しかし、エアコンは部屋の中の空気を吸い込んで温度を調整しているため、室内と室外の空気を入れ替えているわけではありません。ですので、感染症予防対策としては、やはり換気をする必要があります。

窓を開けて換気する際の目安は、**1時間に5～10分程度**とされています。
熱中症対策、そして感染症対策のためにも、換気を上手に行いましょう。



夏野菜のチカラ！

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB₁、皮膚の健康を保つビタミンB₂が豊富です。



これからは熱中症対策+紫外線対策！

日焼け対策として紫外線対策を行っている様子はよく見られますが、帽子を被る人は少ないのはなぜでしょう？帽子の効果、紫外線対策についておさらいしましょう！

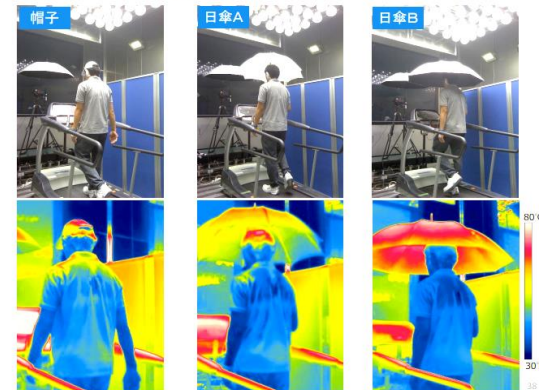
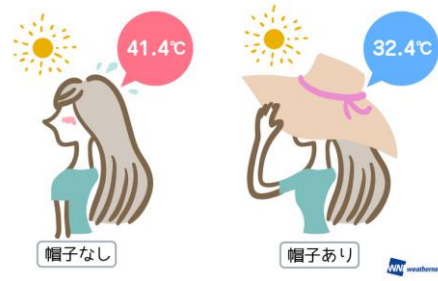


日差しを上手に避けよう！

外気温30℃に5分間いた時の頭部の温度を比較をすると、帽子なしでは41.4℃、帽子を被った場合では32.4℃と、なんと9℃も差があるそうです。(左下図) さらに、帽子のみ、また日傘を使用した場合では、日傘の種類によっても頭部への熱の伝わり方が違うことがわかります。(右下図)

6. 日傘による熱ストレス軽減効果

外気温30℃に5分間いた時の温度の比較



将来のために今からできる対策を！！

紫外線には日焼けなど急性のものと、長年にわたる蓄積により皮膚がんや白内障など、病気になるリスクを高める慢性のものがあります。紫外線は、体内でビタミンDを作ったり良い面もありますが、将来のためにも帽子、衣類、日焼け止めなどによる紫外線防御を心掛けることが大切です。

白内障の見え方のイメージ



・かすむ
・二重に見える等



午前10時～午後2時の外出は避ける