

ほっけさんだより 7月

R8.7.8

宇和島南中等教育学校
保健室

七夕が過ぎ、いよいよ夏本番です。七夕は、織姫と彦星が年に一度会える日として知られていますが、もともとは学業や技芸の上達を願う行事でもあります。それぞれの目標に向かって努力する夏にするためにも、健康管理を大切にしましょう



【紫外線と体への影響・疲れの関係】

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問	紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。 〇か×か?	UV	こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。
第2問	曇りの日でも紫外線対策が必要である。 〇か×か?	雲	こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。
第3問	日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。 〇か×か?	SPF35 PA+++	こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

帽子を着用
しよう

日焼けは
まず冷やす

こまめに塗
ろう

①日焼けは「軽いやけど」。
紫外線で肌が赤くなるのは、単なる色の変化ではありません。皮膚の細胞がダメージを受けることで起こる炎症反応（やけどと同じ仕組み）です。

②目からの紫外線でも
疲れが起こる。
目に強い紫外線が入ると、「まぶしさによるストレス」や「脳の疲労感の増加」などが起こります。そのため、目に入る紫外線は目の疲れだけでなく、全身の疲労感にもつながることがあります。

③紫外線はDNAにも影響する。
細胞の中の核にあるDNAにも影響を与えます。体はこの損傷を修復しようと働きますが、繰り返しダメージを受けると、肌トラブルの原因になることがあります。

④紫外線は“見えないストレス”になる。
紫外線は目や皮膚に当たることで、体にとってストレスとなります。その結果、体はダメージを修復するためにエネルギーを使うことになり、何もしていなくても体が疲れやすくなる可能性があります。

⑤体の修復にはエネルギーが必要。
紫外線で受けたダメージを修復するためには、体のエネルギー（ATP など）が使われます。このため、運動をしていなくても、紫外線を多く浴びた日は疲れを感じやすくなる可能性があります。

【雷から身を守ろう】

「まだ遠くで鳴っているだけだから大丈夫。」その油断が危険です。雷は、音が聞こえた時点で、すでに落雷の危険がある範囲にいる可能性があります。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

やってはいけない 雷行動ランキング

- 1位 木の下で雨宿り
- 2位 金属に触れる(フェンス・鉄柱・自転車など)
- 3位 広い場所で立ったままいる



【熱中症を防ぐためにいちばん大切なこと】

熱中症は、気付かないうちに進行し、急に重症化することがあります。だからこそ大切なのは、「早く気付くこと」と「すぐに体を冷やすこと」です。体に熱がこもるほど、判断力や意識にも影響が出てしまいます。早く気付けるかどうか、そのまま命を守れるかどうかにつながります。



そばにいる人だから気付ける変化があります

自分の体調の変化は、自分では気付きにくいことがあります。でも、顔色、動き、返事の様子など、いつも近くにいる友達だからこそ気付ける小さな変化があります。「いつもと違うかも」と感じたときに、そっと声をかけること。それだけで、助けられることがあります。



安心して言い合える関係を大切にしてください

もう一つ大切なのは、体調の変化を「言えること」です。「ちょっとしんどい」「少し休みたい」そんな一言を、無理せず伝えられること。また、周りもそれを自然に受け止められること。お互いの変化に気づき、声をかけ合える関係そのものが、大きな力になります。



熱中症対策で最も大切なのは「早く気付くこと」と「すぐに冷やすこと」。そして気付きと声かけを支えるのは、友達同士が体調を自然に伝え合える、安心できる関係です。