

ほけんだよっ 7月



一宮市立葉栗中学校
令和8年7月1日

今年の梅雨明けは7月中旬ごろと言われており、本格的な夏はもう少し先のようにですが、梅雨明けとともに、今年も厳しい暑さが一気にやってくる見込みです。体が暑さに慣れる（暑熱順化）には、数日から2週間ほどかかると言われています。つまり、急に暑くなってからでは間に合わないことも。今のうちから、お風呂で湯船につかる、軽い運動で汗をかくなど、夏を迎える準備を少しずつ始めていきましょう。

7月の保健目標

夏の健康に努めよう

今年の夏も、猛暑になる予報が出ています。「暑いときは、涼しい部屋にこもるのが一番！」なんて考えていませんか？ もちろん、暑い日のエアコンは必須ですが、エアコンを上手に使わないと体が冷えすぎて「寒暖差疲労」になってしまうかもしれません。



寒暖差疲労に気を付けよう！

寒暖差疲労とは、急激な気温の変化に体がついていけず、自律神経が乱れて心身に疲れや不調が現れる状態のこと。私たちの体は、自律神経が働くことで常に体温を一定に保っていますが、気温差が大きくなると自律神経がフル回転で働き続けなければなりません。その結果、大量のエネルギーを消費してしまい、体に深刻な疲れが溜まってしまうのです。

寒暖差疲労チェックリスト

- 最近、しっかり寝ても疲れが取れない、常に身体が重い
- 手足が冷たく、頭痛や肩こりがいつもよりひどい
- なかなか寝付けない、または夜中に何度も目が覚める
- 最近、お腹の調子が悪い（便秘、下痢、食欲不振など）
- 理由もないのにイライラしたり、気分が落ち込んだりする
- 入浴は湯船に浸からず、シャワーで済ませることが多い
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい、または冷暖房の強い部屋にすることが多い



5個以上当てはまった人は、【要注意】です。

寒暖差疲労を防ぐためには、シャワーだけでなく湯船に浸かって体を温めたり、エアコンの効いた室内では上着を羽織ったりするなど、体を冷やしすぎない工夫が大切です。

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。「日焼けしたら嫌だな〜」くらいに思っているかもしれませんが、実は他にも様々な影響があることをぜひ知っておいてほしいと思います。

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蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることも。

<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引き起こす</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、毎日のちょっとした工夫で防ぐことができます。

- 紫外線が強い 10~14 時の外出を控える
- 日傘や帽子を活用する。帽子はつばが広いものを選ぶ。
- 日焼け止めを使用する。汗をかいたらこまめに塗りなおす。



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の二種類。日焼け止めのPAというのはUV-A、SPFというのはUV-Bを防ぐ効果の指標です。数値や+（プラス）の数が大きいほど効果は高くなりますが、その分肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶのがおすすめです。

また、水に強いウォータープルーフの日焼け止めを使ったときは、クレンジングでしっかり落とすようにしましょう。

