



宇治山田商業高等学校
保健部
令和8年7月

本格的な夏の暑さを感じるようになりましたね。みなさん心身の不調を感じていませんか？もうすぐ夏休みになりますので、自分の体調に目を向ける習慣を大切にしてください。こころとからだの調子を整えながら、有意義で充実した夏を過ごしましょう。

夏バテに注意

「なんとなく疲れやすい」「食欲がない」「やる気が出ない」という症状が出てきたら夏バテかもしれません。夏の暑さに負けず、元気に過ごすために気をつけることを考えて実践してみましょう。



生活習慣を整える

夏休みに入ると、学校がある日と比べて朝起きるのが遅くなったり、夜更かしをしてしまったりということが増えるかもしれません。「毎日同じ時間に起きる」を目標に、生活リズムを崩さないようにしましょう。

体を冷やしすぎない

アイスやかき氷がおいしい時期ですが、食べすぎに注意です。体を冷やしすぎると自律神経の乱れの原因になりますし、胃腸の調子も崩してしまうかもしれません。エアコンを使用する時は過ごしやすい室温を心がけましょう。入浴も効果的です。

栄養バランスの良い食事

「暑くてなかなかご飯がのどを通らない」ということもあるかもしれませんが、そんな時こそしっかりご飯を食べることが大切です。特に、ビタミン、ミネラル、タンパク質を意識して摂取しましょう。夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、旬の食材を楽しみながらバランスの良い食事ができるといいですね。



健康診断が終わりました

4月から身体測定、内科検診、歯科検診・・・など、さまざまな検診を受けてきましたね。健康診断は自分のからだのことを知るチャンスです。結果を振り返って、健康について考えてみてください。受診のお知らせをもらった人は、この機会に詳しい検査を受けてみてくださいね。



7月の予定

1日(水)		14日(火)	
2日(木)	期末考査	15日(水)	三者面談
3日(金)		16日(木)	
10日(金)		17日(金)	終業式
13日(月)	クラスマッチ		



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。「日焼けしたらやだなー」くらいに思っただけですが、実は他にもさまざまな影響があるのです。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかぬ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がおすすめです。



素肌を露出しない

体を覆う部分ができるだけ多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

こまめに塗りなお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+の数が多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。

