

ほけんだより 7月

平成 28 年 7 月 15 日
豊橋中央高等学校
保健室

期末テスト、全力を尽くせましたか？いよいよ 1 学期も最後の月になり、まぶしい太陽とともに夏がやってきました。もうすぐ楽しい夏休みですね。熱中症を予防するとともに、体調管理をしっかりして、元気に夏休みを迎えましょう。

余裕のある夏休みは、治療や検査をすませる絶好のチャンスです。虫歯も視力も放っておいて良くなるものではありません。1 学期に実施した定期健診の結果、治療を要する人は、夏休み中に病院に行つて、適切な処置を受ける様にしましょう。

夏を楽しく過ごすために...
夏の健康管理を心がけよう！
夏バテしている場合じゃない!!!

夏は意外に“冷える”

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は 5℃以内にこの差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけるとこちよい気流がつかれる

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

寝るときはタイマーを

からだの中

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない

冷えを改善するビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類

ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる

シャワーで済ませずに、お風呂にゆっくりつかるといい

夏バテは、特定の原因や症状のあるはっきりした病気ではありません。「なんとなく体調が悪い」「疲れがとれない」「朝からやる気が起きない」「食欲がない」などの症状がでる体の状態を「夏バテ」とよんでいます。

夏バテ予防策

★バランス良く食べよう

《精質》ごはん、パン、麺類 など

《タンパク質》たまご、肉、魚、豆類 など

《夏野菜》トマト、ナス、カボチャ、ピーマン など

★ぬるめのお湯につかるよう

シャワーだけで終わらせず、しっかりお湯につかりましょう。血行が良くなって、疲労回復+体温調節機能がUPします。

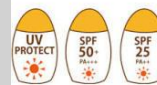
★夜にしっかり寝よう

睡眠不足や昼夜逆転の生活は疲労のもとです。また、クーラーを使用する人は、体を冷やしすぎないようにタイマーのセットを忘れずに。



日焼けについて、もう一度考えてみませんか？

状況によって使い分け



日焼けの種類

●サンバーン (Sunburn)

紫外線を浴びてから、数時間後に肌が赤くなった状態。2~3日ほどすると、赤みは消えます。

●サンタン (Suntan)

赤い日焼けが消えた数日後にあらわれる、肌が黒くなる状態。色が消えるまでに数週間から数カ月かかります。

日焼け止めをしようずに使おう

紫外線の中の、UVBとUVA

UVBは・肌に炎症を起こし、色素沈着の原因になる
・肌の老化や皮膚がんを招く

UVAは・肌を黒くする
・長時間あびると肌の老化につながる

SPFはUVBを防ぐ目安(2~50+)
(数字が大きいほど、効果は高い)

PAはUVAを防ぐ目安
(++++の4段階)
(+の数が多いほど効果は高い)

日焼け止めをしようずに使うコツ

PA+++
・日焼け止め効果が高いと、肌への負担も大きい
・用途に合わせて使い分ける
・日常ではSPFは低くても大丈夫
・炎天下では高PA・高SPFのものを使う
・こまめに塗り直す効果は高い

直後が勝負！ 日焼け後に必ずしてほしいアフターケア方法

・冷やす & 保湿 ・水を多めに飲む ・早く寝る。

冷やす: 冷やしたタオル

保湿: 保湿液、コットン

【日焼け後にほしい栄養素と食物】

ビタミンC → 紫外線によって増えるメラニンの生成を抑える働きがあります。

ビタミンE → ビタミンCとビタミンEをいっしょに摂取すると日焼けの肌の回復効果がよくなります。

たんぱく質 → 肌をつくりあげる構成要素のひとつなので、しっかり摂って肌を再生します。

いつ治す？

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院へは行きましたか？「そのうちに」と放置している人は夏休みを利用して受診を済ませましょう。そして夏休み明けには受診報告の用紙を保健室に提出してください。

夏休みのうちに治療をクリアしておきましょう

未読者多数!!

今でしょ!!