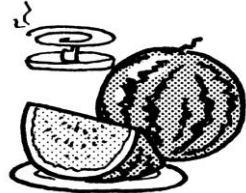


平成29年7月19日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



夏休みも健康に！！

いよいよ、みなさんが待ちに待った夏休みが始まります。部活や勉強はもちろん、旅行やプール、趣味に打ち込むなど、長い休みを前に様々な予定や、やってみたいこと、それぞれに思い描いているかと思います。そんな、せっかくの夏休みに「夏風邪を引いて何もできなかった」などないように、しっかり食事を摂って、夜更かししないで過ごしましょう。水分補給を忘れずに、熱中症にも十分に気をつけてください。

また、4月から行った健康診断で未受診の人や、受診のお勧めを受け取った人は、この夏休みを利用して受診してきてください。しっかり自分の身体を把握し、健康で充実した夏休みを送ってください。



日焼け止め きちんと塗って 肌を守ろう

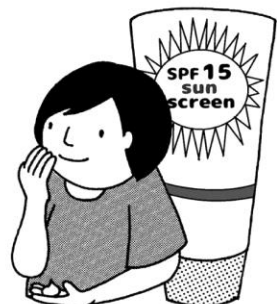
SPF、PAって何？



SPFは、UVB（肌が赤くなる炎症を引き起こす紫外線）を浴びてから、肌が赤くなるまでの時間を何倍に遅らせることができるかというものです。

またPAは、シミやしわの原因になるUVAをふせぐ効果を示しています。

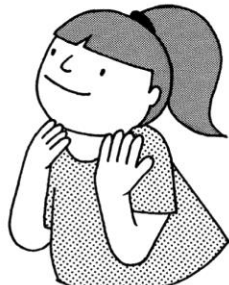
塗る量と塗り方は？



顔に塗る場合、クリームタイプならパール大、液体タイプなら1円玉大です。おでこ・ほお・鼻・あごに置いて、ていねいに塗り伸ばします。

また、同じ量で2回塗りすることが大切です。

塗るときのコツは？



忘れがちなのが、首、胸元、腕、背中です。汗で流れて効果が弱まってしまうので、こまめに塗り直しましょう。

強い力で塗ると肌に負担になるので、軽い力で、肌を覆うように使います。

●熱中症について●

命にも関わる熱中症。熱中症の症状について理解しましょう！熱中症には4種類あり、熱失神・熱痙攣→熱疲労→熱射病の順で重症度が分類されています。

I度 熱失神・熱痙攣は、体温は正常が多く、発汗が見られる。

II度 熱疲労は、39℃程度まで体温が上昇し、皮膚は冷たく、発汗が見られる。

III度 熱射病は、40℃以上まで体温が上昇し、皮膚は紅潮し乾燥している。

熱中症

あんな症状があらわれたら注意！！

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

あなたを守るのは、あなた。—ネットトラブルのご注意—

いよいよ夏休み。しかし、解放感に浸るあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめましょう。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどして、トラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでくださいね。