

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
板橋区立高島第六小学校
保健室

もうすぐ夏休みです。お出かけなどの楽しい予定がある人もいますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増え続けており、死亡事故においてはスマホを使用していたケースがしていなかったケースのなんと約3.9倍という結果があるそうです。(令和6年 政府広報オンライン参考) 自転車に乗っている時は、みなさんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に過ごすためにできる行動を、一人ひとりが考えましょう。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

吸った空気で
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

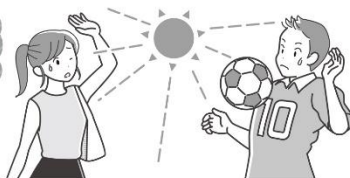
保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



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。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

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。

<p>肌への影響</p>	<p>メラニン メラノサイト</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>角膜 水晶体 黄斑部 結膜</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、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。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



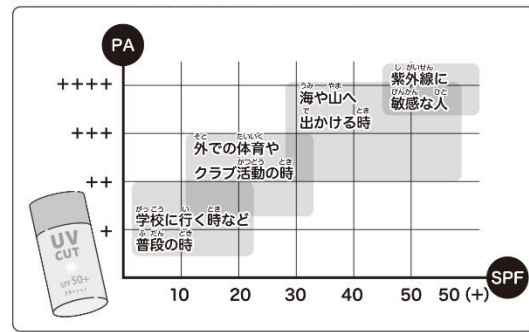
日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すとお効果が持続します。



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+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌への負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



- 健康診断への御協力ありがとうございました。健康診断結果を7月中に配布します。確認の上、御家庭での保管をお願いします。不明な点につきましては保健室までご連絡ください。まだ、治療を済ませていないお子さんは夏休み中に治療をしましょう。
- 熱中症のような症状で保健室を利用する人が増えています。朝から体調が悪かった等のお話を子どもたちからよく聞きます。引き続き毎日の朝の健康観察、健康管理に御協力をお願いします。