

令和8年

7

7月1日発行

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室



日焼けはやけどと同じ!?

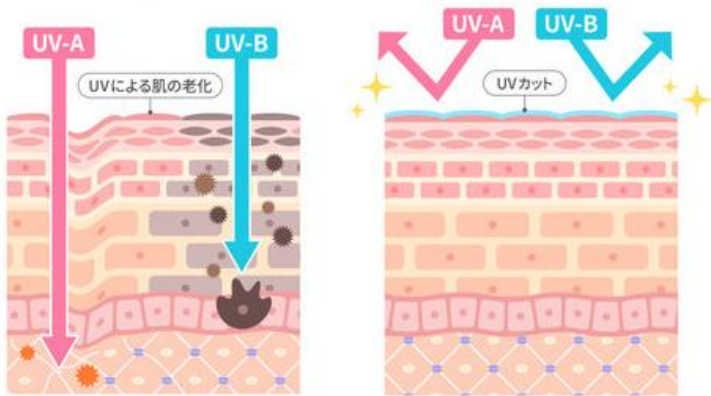
これからの季節に気をつけたいのが「日焼け」。過度に怖がる必要はありませんが、適切な対処方法を知ることが大切です。

2種類の紫外線

予防と冷却❄️

太陽から地球に届く紫外線には大きく UV-A と UV-B の2種類があります。図のように UV-A は肌の深くまで、B は表面に影響を及ぼします。

紫外線は雨や曇りの日でも3~6割程度は届いています。とくに UV-A は雲や窓ガラスを透過しやすい性質があるため、日頃の予防が必要です。予防には日焼け止めをこまめに塗り直したり、UV カット効果のある上着や日傘を使ったりして肌を守りましょう。また、日焼けして赤くなった肌は「火傷している状態」です。氷などで冷却して、水ぶくれになるのを防ぎましょう。



7月の保健行事

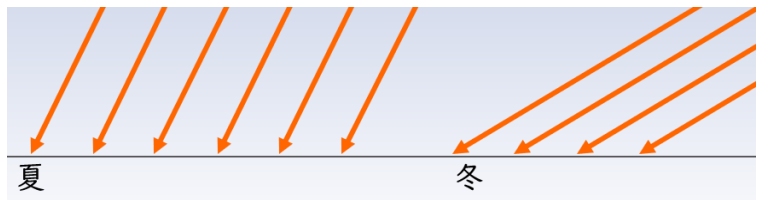


1日(水)身体計測 2校時終了後

夏が暑いのは太陽が近いから?

○ or ×

答えは× 実は7月は1年間の中で、太陽から最も遠くに位置している時期です。なのに何故暑いのか?それは、太陽との「距離」ではなく太陽の光が地球に入る「角度」が関係しています。地球の地軸が傾いていることで、7月は太陽の光や熱が、日本が位置する北半球の真正面に降り注ぐことになります。これが夏が暑い正体です。



夏と冬の矢印の幅は同じです👉

This month's goal

「夏を健康にすごす」

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症のリスクは「激しい運動」だけじゃない!3つの要素に注意💡



気温と湿度

自分の体調



水分・塩分の補給



7つの間違いをさがしてね
難易度Max!

答えはホール
掲示板にあります。

