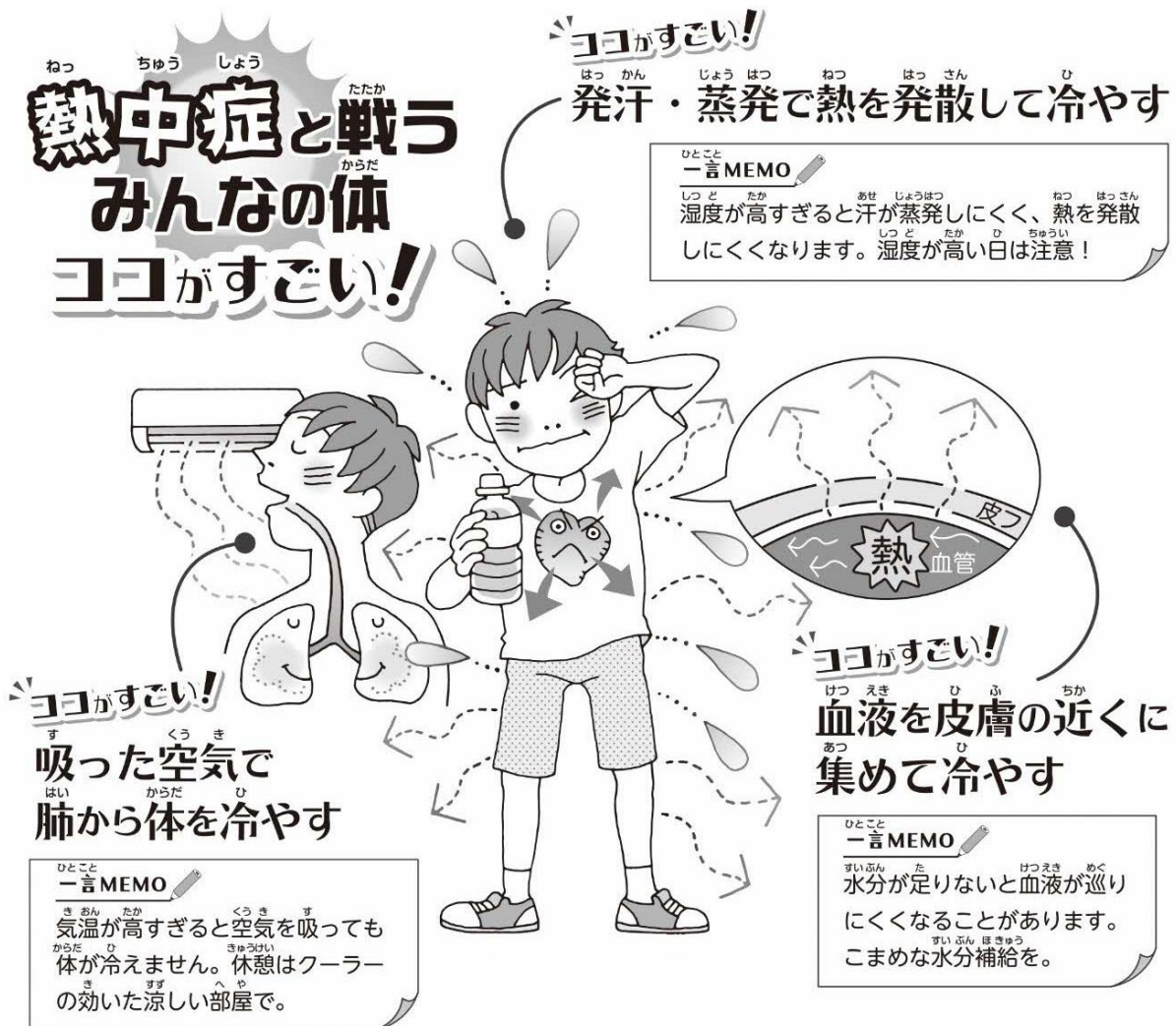




2026.7
日の出中学校 保健室

熱中症とは

熱中症とは、水分補給をせずに、高温の環境下にさらされたり、運動を行ったりして発汗による体温調節がうまく働かなくなることなどにより、体に様々な障害が起こる状態です。



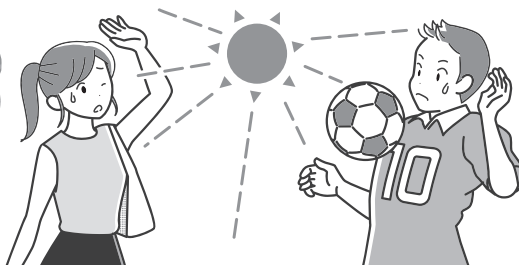
梅雨の時期にも熱中症に注意

梅雨の時期は気がつかないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。まだまだ身体が暑さに慣れていないため体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因のひとつです。

こまめに水分・塩分の補給をし、湿度が70%を超える日はエアコンの「除湿」機能を活用し、湿度を50%~60%に保つようにしましょう。

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。

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。

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+の数が大きいく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。

