

# 保健だより7月号



2016年7月13日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ぎなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。夜更かしせずに、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。



## 熱中症対策には、 「-〇〇、-プレイ」

- 睡眠プレイ**  
運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。
- 体力プレイ**  
カゼをひいた後や暑さに慣れていない人、肥満の人は熱中症の危険性が高くなります。
- 水分プレイ**  
のどがかわいていなくても、飲むことが大切です。
- 朝ごはんプレイ**  
朝ごはん抜きの運動はもってのほかです！
- 休憩プレイ**  
日陰などの涼しい場所で過度な休憩時間をとりましょう。

汗をたくさんかいたら...  
スポーツドリンクがGOOD

### ① 暑さに慣れていないときは要注意

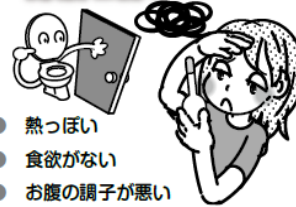
- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量や少しづつ増やす

### ② 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



# 熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

### 熱中症予防と対応の基本

#### 予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



#### なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



### ③ こんな様子をみつけたら声かけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



大丈夫?ではなくどうしたの?と声かけを

### ④ 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない



## 紫外線とは

紫外線はからだの中にビタミンDを作る役目がありますが、あびすぎるとシミ・しわの原因に。また長年あび続けていると、白内障や皮膚がんになる危険もあります。



神経質になりすぎず、

上手に紫外線のあびすぎを防ぐには

気象庁の紫外線情報で「UVインデックス」をチェック  
<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

「UVインデックス」で紫外線の対策をしよう

1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます
3~5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しよう できるだけ長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
6~7	強い	
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
11+	極端に強い	

野球応援が始まります。

しっかり体調管理をしましょう。

(参照：日本学校保健研修社「健」2016-7月号)

### 日焼け止め正しく塗ってる?

紫外線が1番強いのは正午ごろ

外に出る前にぬること

- ① クリーム状はパール粒1個分、液状は1円硬貨1個分
- ② 手の平にとって、顔・鼻・頬・アゴにつける
- ③ まんべんなくのぼす
- ④ もう一度同じ量を重ねる

腕や脚

- ① 容器から直接、直線を描くようにつける
- ② 手のひらでらせんを描くようにムラなくのぼす

2、3時間おきの重ねぬりて効果が持続

(※) UVインデックスは、紫外線の強度ごとに異なる人体への影響度を総合的に評価した国際的な指標です。(WHO: Global solar UV Index-A practical guide-2002)