

# ほけんだより 7月

2026年度

NO.4

大阪市立平野北中学校

保健室

今年の梅雨は大雨の日もあり、例年より涼しい気候が続きましたが、まもなく夏本番が始まります！7月の中旬から一気に気温が上昇すると言われています。そこで気を付けてほしいのは熱中症です。熱中症の予防ポイントを理解し、元気に夏を過ごしましょう。また、健康委員会で熱中症対策の掲示物を作成しています。保健室前に掲示しますので、ぜひ読んでくださいね。

## 熱中症 にないやすい日

気温が高い日



湿度が高い日



急に暑くなった日



「環境省 熱中症予防情報サイト」では、毎日の暑さ指数(WBGT)をチェックできます。調べてみましょう。

## 熱中症 の応急手当

涼しい場所で横にする



衣服をゆるめる



首、脇の下、足の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車！



## 熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



### おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



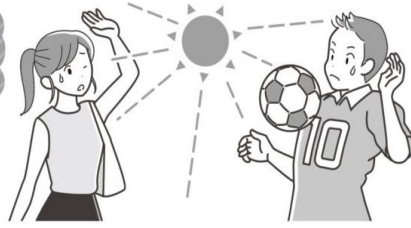
学期末懇談の際に、「定期健康診断の記録」をお渡しします。

健康診断で所見があったものの、まだ病院受診の確認ができていない項目をマーカーで引いています。夏休みの時間を利用し、受診するようにしてください。

特に歯科の治療は時間がかかるものもありますので、早めの受診をお願いします。

# 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。

肌 への 影響		<b>免疫力の低下</b> 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
		<b>シワ・たるみ</b> 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
		<b>シミ・そばかす</b> 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
		<b>皮膚がん</b> メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目 への 影響		<b>紫外線角膜炎</b> 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
		<b>翼状片</b> 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
		<b>白内障</b> 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさをひき起こす
		<b>黄斑変性</b> 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+の数が多いほど効果は高くなりますが、そのぶん肌にも負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

