



# 保健だより7月

八幡浜高等学校

保健委員会

担当：3-5・2-1

今年も暑い季節がやってきましたね。皆さん体調管理はどうですか？  
新型コロナウイルス感染症の猛威も衰えていません。これまでの感染症対策を継続しながら、熱中症対策も生活に取り入れていきましょう！

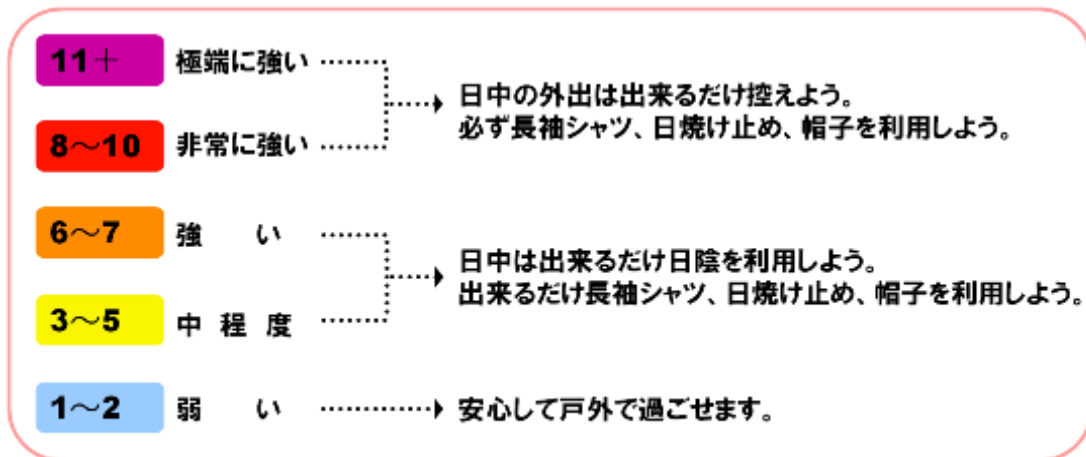
夏になったら気になるのは紫外線ですよね☺️紫外線は英語で「Ultraviolet rays」といい、日本でも「UV」と呼ばれています。

## 紫外線が当たるとどうなるの??



人間の皮膚には紫外線から身を守る仕組みが備わっています。その中で、一番頼りになるのが「メラニン色素」です。メラニン色素は紫外線を吸収してDNAへのダメージを減らしてくれます。そして、皮膚を黒くして紫外線への耐性を上げる役割もあります。しかし、メラニン色素はDNAの傷を間違えて書き換えてしまう場合があります。その間違えてしまった部分は、がん細胞を排除することができないので、皮膚がんの原因になってしまうのです。

紫外線の強さと人体への影響についての指標として、国際的にも広く用いられている「UVインデックス」を用いた紫外線対策を紹介します。



(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

## 日焼けをしてしまったら

日焼けは軽い火傷のような状態です。まずは、保冷剤や氷を包んだタオルなどで冷やしましょう。(同じ場所を冷やし続けると凍傷になる可能性があるので注意しましょう。)

次に、水分補給を意識しましょう。体に水分が足りていないと、治るのが遅くなってしまいます。特にアルカリ性の飲み物は体に吸収されやすいのでオススメです！(牛乳など)

7月は、紫外線が最も強い季節です。晴れの日だけでなく、曇りや雨の日でも日焼け止めなどの対策をしましょう！！



# 知っていますか？ 寒暖差疲労！！

寒暖差の大きい環境（前日比、日内変動、室内外などの気温差が7℃以上の変化）にいと、自律神経の働きにより、体内を一定の状況にしようとエネルギーを消費することになります。このエネルギー消費が大きくて、疲労が蓄積した状態を寒暖差疲労といいます。

外気温が高いとき：体内から熱を逃がすために、発汗を促す。



外気温が低いとき：体内の熱を外に逃がさないために、末梢での血流が低下する。

温度差は、体にとってはストレスですが、それが適切に対応出来ているときは、問題はあまり起きません。

## 症状

冷え症、首こり・肩こり、頭痛、めまい、食欲不振、全身倦怠感、イライラ、不安、など

### 寒暖差疲労簡易チェックシート

寒暖差によって疲労がたまると、体調不良を連鎖的に引き起こすリスクが高くなります。

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- 肩こり、首こりがある
- ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- 気温差が激しくなる季節の変わり目は、体調を崩すことがある
- 寒い場所から暖かい場所に移動すると、顔がほてりやすい
- 手や足など、体の一部が冷たく感じることもある
- 寝つきや寝起きが悪い
- 代謝が悪く、むくみやすい
- 入浴中、湯船に入って体の芯まで温まるまで時間がかかる
- PC作業やスマートフォンの使用時間が長い（1日平均4時間以上）

**チェックが4個以上だと寒暖差疲労の可能性がります。**



## 対策しよう！

### ① 換気

冷房は体に直接当てない！  
同じ25度の風でも、自然風と人工風では冷え方が違います。冷房が直接体に当たってしまい冷えからの寒暖差疲労を発症してしまいます。

### ② 運動・睡眠

・軽い負荷の運動でOK！  
・眠りについてから、90分程度が一番深い眠りになります。ここで深い睡眠が取れないと、その後の睡眠は質が悪くなると言われています。

### ③ パソコンやスマホ

使用時間を決めよう。使用時間が長いほど、眼精疲労や肩こり首こりが出やすくなります。肩こり首こりが強くなると、自律神経が乱れやすくなり寒暖差疲労も出やすくなります。