

# ほけんだより

金沢北陵高校 保健室 5月③

5月中旬となり、気温が上がって汗ばむような季節となりました。  
新学期から1ヶ月半ほど経ちましたが、みなさん心や体の調子はどうですか？季節の  
変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。

衣服の調節をするなど体調管理をしっかり行いましょう。



## 紫外線を知ろう！

### 紫外線って？

紫外線は太陽光に含まれている光線で目には見えません。波長によってUV-A、UV-B、UV-Cの3つに分類されます。地表に到達する紫外線の量は、基本的には夏に強く、冬に弱くなりますが、近年は地球温暖化などの影響で、通年で紫外線対策が欠かせない状況になってきています。

**UV A (地表に届く)** 一長時間浴びた場合、日焼け、しわやしみの原因になる

**UV B (一部が地表に届く)** 一日焼け、皮膚がん、角膜炎などの原因になる

**UV C (大気層で吸収され地表に到達しない)**

### 紫外線から体を守るには？

- ①日焼け止めを活用する  
SPF (UV-B防止効果の指標)  
PA (UV-A防止効果の指標)を確認して、用途に合った商品を選びましょう。
- ②帽子をかぶる
- ③衣服でおおう
- ④紫外線を浴びる時間をできるだけ減らす

紫外線について、もっと詳しく知りたい人は、保健室前に掲示してあります！ぜひ読んでみて下さい。

## 5月31日は世界禁煙デー



### 知っていますか？タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」です。

#### 喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。

#### 禁煙が採用条件の企業がある！？

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

伝染性紅斑の流行が続いています。こまめな手洗いや咳エチケットなど基本的感染対策を心がけましょう！