

6月

保健だより

No. 6

2024.6.13(木)
宝達中保健室

いよいよプールの季節になりました！

水泳学習が始まります！



- *入水前は、必ずシャワーで身体を洗い流します。
- *入水後は、必ずシャワーで身体を洗い流し、うがいをします。
プール水の塩素で皮膚の状態が悪くなる人がいます。
着替える前には、シャワーでしっかり身体を洗いましょう！
- *ゴーグル・タオル・くし・目薬等は個々で持ち、貸し借りは絶対にしません。
- *アレルギー性結膜炎などでプール後に目薬が必要な人は、各自で準備をします。

病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



朝食・給食を しっかり食べましょう

お腹がすいた状態だと気持ちが悪くなるなど体調不良の原因になります。

睡眠を十分に とりましょう

水泳は、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。

水泳は健康によいスポーツですが、一歩まちがえれば「命」を失う危険をとまいません。きまりを守って安全に楽しく泳ぎましょう！

からだを清潔に しておきましょう

みんなで入るプールです。前日はお風呂に入り、また、プール前後のシャワーもていねいにしましょう。

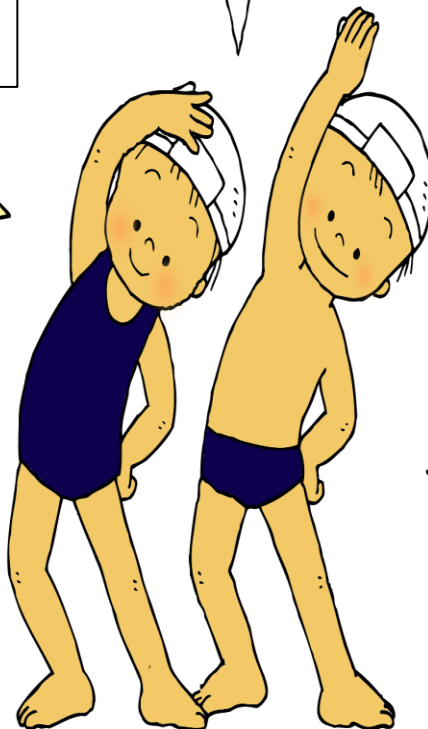
健康観察を しっかりやりましょう

- ・熱はありませんか？
- ・頭痛はありませんか？
- ・腹痛はありませんか？
- ・うつるような病気はありませんか？

とびひ・水いぼ・頭シラミなど

準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

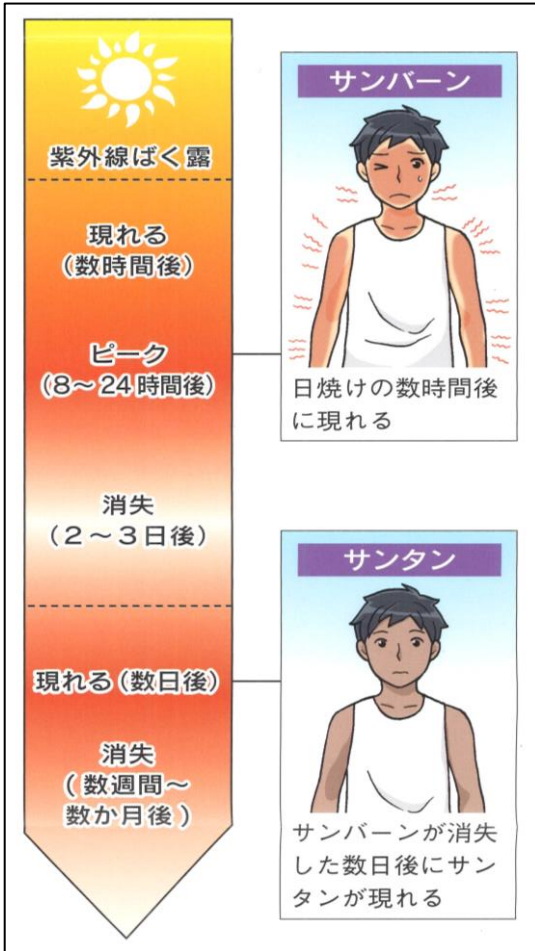


プール学習の日は、
主食+主菜+副菜がそろ
ったスペシャル朝ごはん
を食べてきましょう！

【朝食のようす】 6月実施の「生活習慣実態調査」より
 毎日食べる：82.1%（1年 85.9%・2年 79.7%・3年 80.2%）
 * 食べない理由：時間がない（18人） 食欲がない（17人）
 いつも食べない（6人） 太りたくない（1人）

「日焼け」は紫外線によるやけど

有害な紫外線が増加する、春から夏の昼間は特に注意が必要です



紫外線は春から夏にかけて最も強くなり皮膚が影響を受けやすくなります。紫外線を大量に浴びると、皮膚がやけどをして赤くなるサンバーンが現れて、その後に皮膚が黒っぽくなるサンタンが現れます。強いサンバーンは、皮膚が真っ赤になって腫れたり、ひりひりとした痛み



みや水ぶくれができたりするので、外出の際は紫外線対策を正しく行い、症状があるときはなるべく早く冷水タオルなどで冷やして悪化をおさえます。

【紫外線対策は、なぜ必要?】

①老化を早め、皮膚がんにつながることも

紫外線を浴びると、皮膚が炎症を起こして赤くなったり水ぶくれができたりする日焼けをします。また、しみやしわなど、皮膚にダメージを与えて老化を早めたり、細胞のDNAを損傷したりします。損傷が繰り返されれば、皮膚がんにつながることもあります。

②子どもは大人より紫外線のリスクが高い

子どもは皮膚が薄くバリア機能が弱いことや、日焼けをした経験が少なく紫外線を防御するメラニンも少ないため、大人よりも紫外線のダメージを受けます。また、外遊びや、学校などでも屋外で運動をする機会が多いので、18歳までに生涯に浴びる紫外線の約半分の量を浴びているといわれています。

紫外線が強いのは、1日のうちでは午前10時～午後2時の間で、季節では4～9月の期間です。

気象庁が公表しているUVインデックスを用いた「紫外線情報」を活用して、屋外活動の時間帯を決めたり、衣服で覆うことができないところは、帽子や日焼け止めを使ったりして、紫外線対策を行いましょう。

紫外線から皮膚を守るためのポイント

紫外線の強さを表すUVインデックスを活用する

UVインデックスとは…紫外線が体に与える影響の度合いを段階ごとに色分けしたもの

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ます。できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用します。
6~7	強い	
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えます。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用します。
11+	極端に強い	

つばの広い帽子をかぶる

つばは7cm以上あると効果が大きい



衣服で覆うことができないところは、日焼け止めを使う



ここも大事!

紫外線はビタミンDを合成し、カルシウムを増やして骨を丈夫にするよい働きもあるので、紫外線を極端に恐れる必要はなく、適度に対策をしつつ、外で体を動かして丈夫な体をつくりましょう。