



ほけんだより

令和 6 年 7 月
暑さに負けないぞ号
津幡高等学校保健室



自分でできる 熱中症対策

「フレクーリング」とは？

運動・作業や外出の前に体を冷やしておくことで、その後の体温上昇を抑制し熱中症を予防するもの。

*体内から冷やす

- ・冷たい飲料をとる
(シャーベット状のものだとより効果的)

*体外から冷やす

- ・冷たいシャワーを浴びる(14℃以下はNG)
- ・皮膚に霧吹きをかける
- ・首・脇・足の付け根のアイシング

バランスの取れた食事・睡眠・運動が熱中症対策の土台です!!



脱水のチェックポイント

脱水の中には喉の渇きが表れにくい種類の脱水(塩分欠乏性脱水)もあります。脱水かな?と思ったらチェックして自分で早めに対処できるといいですね。

***自力で水分を摂取できない場合は医療機関での処置が必要です**

皮膚の状態

手の甲の皮膚をつまんで離すと、元に戻るまでに3秒以上かかる



爪の色

爪を5秒圧迫して離したとき、元の色に戻るまでに3秒以上かかる

尿の変化

普段よりも尿の量が少ない・色が濃い

体重減少

発汗により運動前の体重の2%以上減少した

～日焼け止めの選び方講座～

1. SPFとPAとは？

PA …しわ・たるみの原因となるUV-Aをブロックする。

「PA+」～「PA++++」の4段階で紫外線の防止効果が表される。



SPF …しみ・そばかすの原因となるUV-Bをブロックする。

日焼け止めを塗らなかった場合と比べ、何倍の紫外線量に耐えられるかを示す。

2. 日焼け止めはいつ・何をするかで選ぶ！

- ・日常生活 → SPF10～20、PA+～PA++
- ・炎天下・長時間の屋外活動 → SPF30以上、PA+++以上
- ・プール → 「ウォータープルーフ」タイプ



日焼けの手当ては“やけど”と同じ

- ・氷や冷水で冷やす
- ・水疱すいほうはなるべく破らずガーゼで保護する
- ＊悪化する場合は皮膚科を受診しましょう



ZZZ

ブルーライトで日焼けする!?

スマホの画面などから出るブルーライトもUV-A同様に皮膚の老化を促進と言われています。しかし、日焼け止めではブルーライトを防ぐことはできません!! 美容のためにもスマホやタブレットの使用はほどほどに…

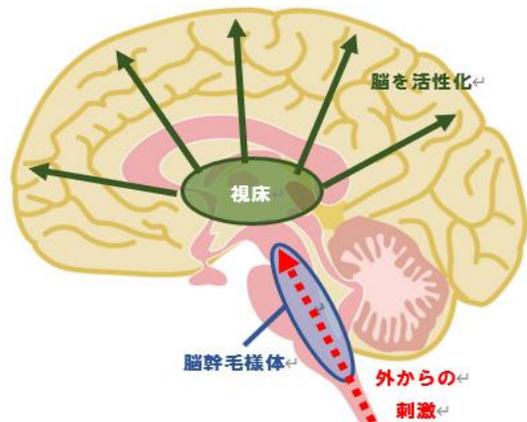


眠気と戦うあなたへ



私たちの覚醒には上行性毛様体賦活系じょうこうせいもうようたいふかつけい*が関わっており、外からの刺激によって脳が活性化されています。なので、目を覚ましたときは立ち歩いたり、冷水で顔を洗ったりして外から刺激を与えることで脳を起こすことができます。

目を覚ました時に活用してみてくださいね。



*視覚や聴覚、感覚などの刺激が脳幹網様体を経て視床に伝わり、大脳皮質に広く投射され脳を覚醒させる