

# ほけんだより7月

氷上西高校  
保健室  
7月号

最近になり、やと雨が降ることが多くなり、じめじめした不梅雨らしい  
天気になってきました。夏はもうすぐそこまで来ています。  
夏休みに向けてあとひと踏ん張り... 元氣張りしましょう😊



## ◎ 日焼け = やけど

アイロンに手が当たって「あつ!!」。  
やけどをすると赤くなり、水ぶくれ  
ができますよね!!

日焼けをしたあとに赤くなるのも同じ。  
(いちじくやけど 工度熱傷という重いやけどです)  
手に日焼けをくり返すと「皮膚がん」に  
なる恐れもあります

日光に当たることはとても大切ですが、  
「夏だし、日焼けしたい～」と  
一気に焼くと、とても痛い思いをします。

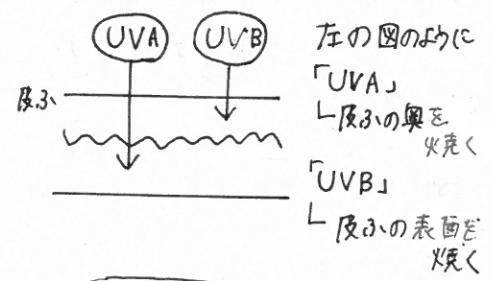


# 日焼け

知って  
ますか?

## ◎ 日焼け止めの「SPF」と「PA」について

日焼けの原因となる紫外線  
には、「UVA」と「UVB」  
があります。



# やけど と同じ!!



「シミ」や「シワ」の原因になる  
「UVA」を防ぐのが「PA」

「日焼け」「皮膚がん」の原因  
「UVB」を防ぐのが「SPF」

④ 日焼け止めは汗などでずり落ちるので  
こまめに塗りなおして下さい



## 早く... 病院に行きましょう

病院受診のお知らせ(ピンクの紙)を  
渡してから2か月...

左の表の通り

	1年	2年	3年
歯科	2 / 24	0 / 28	4 / 28
心電図	6 / 7	0 / 1	1 / 1
尿検査	1 / 4	0 / 1	0 / 4

病院に行っていない人が  
とても多い!!

テスト期間中から午前中で学校がおわりです。  
目撃者のために今のうちに病院、歯医者へ  
行きましょう。  
紙をなくした人は、保健室まで来て下さい。

# すい 眠 クイズ

OX

音ゲー、勉強、ゲーム、LINE、テレビ...と  
毎日ついつい夜ふかししてしまう人はいませんか??  
クイズを通して、「睡眠」について知り、早寝早起きを心がけましょう!!

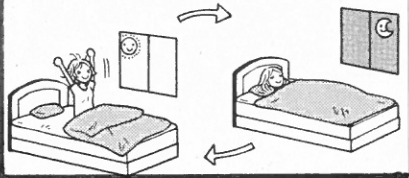
Q.1 睡眠と肥満は関係があるの?

A.1 ○ 睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増え、満腹を感じさせるホルモンが減ります。このため、睡眠不足だと食べる量が増え、太りやすくなります。



Q.2 人間の体のリズムは、24時間?

A.2 × 人の体のリズムは24時間より少し長く、約25時間です。起きてから日光を浴びたり、朝ごはんを食べたり、運動をしたりすることで、体内時計が24時間に調整されています。



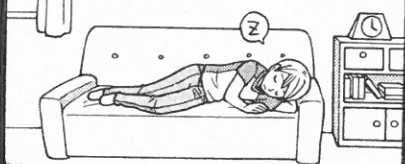
Q.3 まぶしいので、朝起きてすぐカーテンは開けない方がよい?

A.3 × 朝の光には、脳にある体内時計をリセットさせる働きがあります。そのため、朝にはカーテンを開け、できるだけ光を浴びるようにしましょう。



Q.4 帰宅後、夕方に眠くなったら寝た方がよい?

A.4 × 夕方仮眠をとると寝る時間が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するので避けましょう。夕方は仮眠をせず、夜に早めに寝るようにしましょう。



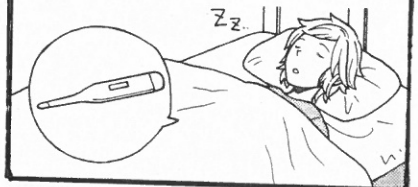
Q.5 眠りが足りなかったときは、休日は午後まで眠るのがよい?

A.5 × 休日遅くまで寝ていると、体内時計がどんどん後ろにずれ、月曜日の朝がつらくなります。休みの日も平日との起床時間の差は2時間以内にするとういでしょう。



Q.6 寝ているときは、体温が上がっているの?

A.6 × 体温には24時間のリズムがあり、寝る前から体温は下がり始め、明け方に最も低くなります。その後、体温が上がり始めると眠りから覚めます。



Q.7 ベッドの中で携帯電話(スマートフォン)を見ていると、よく眠れる?

A.7 × 寝る前に携帯電話を使うと、脳が興奮して目が覚めます。また液晶画面からはブルーライトという強い光が出ていて、体内時計を後ろにずらす働きがあります。



Q.8 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる?

A.8 ○ 38~41℃ぐらいのぬるめのお風呂に入ると、その後、体温がスムーズに低下し、寝つきやすくなります。



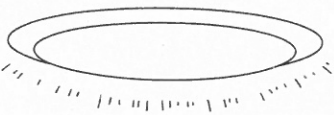
Q.9 眠れないときでも、ベッドで横になっているのがよい?

A.9 × 眠れないのにベッドに入っていると、それ自体がストレスになり、脳が興奮することもあるので、眠くなってからベッドに入るようにしましょう。



Q.10 寝る前には、明るいところへ行かない方がよい?

A.10 ○ テレビ、スマートフォン、パソコンのモニター、部屋の照明などの明るい光を浴びると、脳が覚醒し、眠りにくくなります。寝る前には部屋の明かりも抑え気味にすると、自然に眠くなります。



何問正解できましたか??

睡眠は「体をメンテナンス」する大切な時間です。

健康のために、今一度自分の睡眠を振り返りましょう。