

ほけんだより

北海道池田高等学校保健室

NO. 9

令和2年 6月 5日 (金)

夏の注意は熱中症だけじゃない!!!

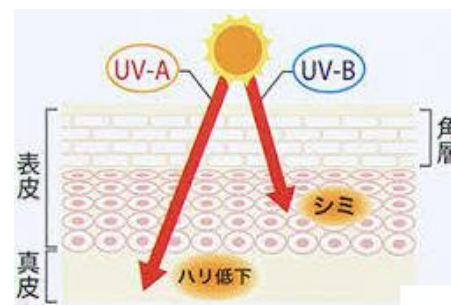
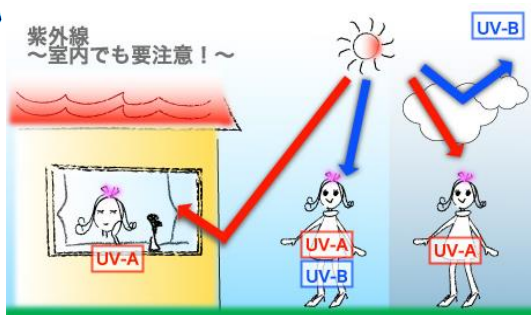
暑い夏に注意することは、「熱中症」だけではありません。少しずつ暑さにも慣れてきたと思いますが、油断はしないようにしっかりと夏の健康管理を心がけてください。



紫外線

わたしたちの身体に影響を与える紫外線は「UV-A」と「UV-B」です。「晴れ」の日は、日差しが強く最も紫外線量が多いですが、曇りの日でも晴れの日の6割程度の紫外線量があります。また、「UV-A」は屋内や車内にも届きます。

紫外線は、太陽の光の中に含まれている光線であり、気温とは関係なく、地上に届く紫外線量は5月頃から急激に増え始めて、今がピークです。紫外線を浴び続けることで現れる身体への害について知り、しっかりと対策をしましょう。



UVAって?

真皮まで届く特性があり、大量または長時間浴び続けることで、将来的にしわやしみ、たるみの原因となります

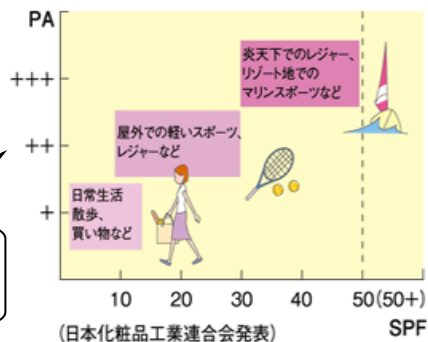
UVBって?

皮膚の表皮までしか届きませんが、有害性が強いので、細胞を傷つけ皮膚がんを起こす原因となります。

日焼け止めを 活用しよう!

PAって?

UV-Bを遮断する効果の目安。



活動する場所や時間・内容によって適切な日焼け止めを選びましょう

SPFって?

UV-Aを防ぐ効果を表す目安。

【顔に塗る場合】

- (1) クリーム状ならパール約1個分、液状なら1円玉約1枚分を手に取ります。
- (2) 顔、鼻の上、おでこ、あごに付け、まんべんなく手で伸ばします。
- (3) 同じ量でもう一度繰り返します。

【体に塗る場合】

容器から直接塗りつけ、手のひらでらせんを描くように均一に伸ばします。



今年は「マスク焼け」対策を!!

感染症対策として、外出時にマスクを着用していると思います。「マスクをしているから日焼けしないか...」なんてことはありません! 逆に、しっかりと対策をしないと→のような「マスク焼け」になってしまいます。



- 日焼け止めを塗った後、しばらく時間をおいて肌になじませて乾燥させてからマスクをつける。
- マスクから肌が露出する周辺は、日焼け止めをさらにもうひと塗り!