

冷房病にご用心

日焼け・紫外線から肌を守ろう

設定温度が低すぎ、強い冷房に体がさらされると、体温調節機能が乱れ体の冷えが回復しにくくなることを...

もうすぐ夏!!

突然ですが、ここで

Question?

黒く日焼けした肌は健康的だと思いますが、体に良くないのですか~?

Answer!

保健室の先生

紫外線は骨を丈夫にするビタミンDを作る助けをする面があります。ですが、当たりすぎは、**しみ・しわ・そばかす**ができてやぶくなるので**要注意!** 黒い日焼け(サンタン)は、体がメラニン色素を合成し、皮膚の色を黒くすることで細胞の遺伝子が傷を負わないように守る防御反応ですが、小さく**注意信号**と考えましょう。

- 日焼け・紫外線による影響を防ぐためには...
- ☀ 最も紫外線が強い10~14時頃は対策を念入りにする
- ☀ 襟のある長そで・やっぱの広い帽子、日傘などで体を覆う
- ☀ 衣服から露出する顔や首、手などは日焼け止めを塗る
- ☀ 日焼けしたら皮膚を冷やす

日焼け止めを使用する場合の注意点

- 塗る量の目安: クリームタイプ → 真珠の玉2個分 (顔の場合) 液状タイプ → 1円硬貨2枚分 (上記は奥手)
- 一度塗、ても、その後衣服に触れたり、汗を拭いたりすると落ちてしまうため、2~3時間おきに塗り直しておくことが重要

参考資料: 保健総合大百科 2006年 P31, 2009年 P110, 2010年 P18, P20, P223 (11年号真新刊社)

『冷房病』といひます。

××× こんな症状があったら冷房病かも ××××××××××
寒気・だるさ・頭痛・腹痛・手足の冷え
身体の冷えなど...

クーラーを上手に使って冷房病対策をしましょう

- ↑ 外気との温度差は5℃以内に設定する (28℃程度)
- ↑ 服装で保温する
 - ・カーディガンやセーターを着る
 - ・おなかと足を膝掛け等で温める
- ↑ 寒いときは先生に言って温度を上げてもらう

3年生のみなさん!!
麻疹風しんの予防接種についての案内が自宅に届いています。早めに接種しましょう。証明書は保健室に提出して下さい。