

# ほけんだより 7月

令和8年7月1日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

もうすぐ夏休みですね。今年も猛暑になる予報が出ています。暑い日は、エアコンの効いた涼しい部屋で過ごしたくなりますよね。しかし、エアコンを使いすぎたり、設定温度が低すぎたりすると、「寒暖差疲労」につながる可能性があります。

「寒暖差疲労」とは、エアコンの効いた室内と暑い屋外を何度も行き来するなど、7℃以上の気温差を繰り返して感じることで起こるとされています。体温を調節する自律神経が過剰に働き続けるため、だるさや疲れを感じやすくなるのです。

予防のためには、エアコンの設定温度を下げすぎないことや、冷たいものの摂りすぎに気を付けることが大切です。また、白湯を飲むなどして、体を内側から温めることも効果的です。

生活リズムを崩しすぎないように気を付けながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



## 知っている? WBGT (=暑さ指数)

## WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT (暑さ指数) は熱中症を予防するための目安です。気温だけではなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGT が 28 (厳重警戒) を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期はぜひ WBGT を確認してみてください。

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

## 熱中症予防に大切なのは？



睡眠不足は熱中症のリスク大!  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

### 良い睡眠のカギは朝ごはん？！

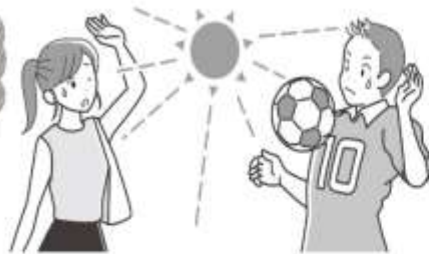
暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！

私たちの体には「体内時計」があり、朝ごはんを食べることでリセットされ、体と脳がしっかり自覚めます。特に、卵や納豆、乳製品などに含まれる「トリプトファン」という成分は、日中に心を安定させる「セロトニン」の材料になります。さらに、セロトニンは夜になると眠りを促す「メラトニン」に変化します。

つまり、朝ごはんをしっかり食べることは、夜のぐっすり睡眠につながるということです。朝ごはんパワーで体も心もすっきり整え、暑い夏を元気に過ごしましょう！

# 紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

## 紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響	<p>メラニン メラノサイト</p>	<p><b>免疫力の低下</b> 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる</p> <p><b>シワ・たるみ</b> 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む</p> <p><b>シミ・そばかす</b> 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る</p> <p><b>皮膚がん</b> メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する</p>
	<p>角膜 水晶体 結膜 黄斑部</p>	<p><b>紫外線角膜炎</b> 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る</p> <p><b>翼状片</b> 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる</p> <p><b>白内障</b> 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす</p> <p><b>黄斑変性</b> ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する</p>

## 今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

<p><b>10～14時を避ける</b></p> <p>紫外線が強い時間帯です。</p>	<p><b>日傘や帽子、サングラスを利用する</b></p> <p>帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。</p>
<p><b>素肌を露出しない</b></p> <p>体を覆う部分が多い服を選びましょう。</p>	<p><b>日焼け止めを塗る</b></p> <p>こまめに塗り直すとう�효効果が持続します。</p>

## 日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌への負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

