



7月7日は七夕です。七夕では願いごとを書いた短冊を飾りますよね。これは、元々は織物が上手だった織姫にあやかって上達したいことを、短冊に書く風習だったと言われています。みなさんは、今年はどんなことを上達したいですか？また教えてくださいね。



6/10(水)球技大会がありました。みなさんが一生懸命球技に打ち込む姿が、とても格好良かったです。翌日「日焼け」をして、皮膚が痛い何人も保健室に来室する人がいました。そこで、夏に向けて紫外線について正しい知識と対策を紹介します。

紫外線の影響を正しく知っていますか？

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		免疫力の低下 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 シワ・たるみ 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 シミ・そばかす 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 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
		紫外線角膜炎 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 翼状片 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 白内障 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 黄斑変性 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

紫外線から体を守ろう！！

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。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼けをしてしまったら。。。？

日焼け後、3日以内が肌ダメージを最小限に抑える大切な期間です。

① 冷やす

② 保湿

→低刺激の保湿剤を塗る

③ 守る

→これ以上ダメージを広げないよう低刺激の日焼け止めを塗る

この3つを迅速に行うことで、炎症を抑え、将来のシミやシワのリスクを減らすことができます。

※ 水ぶくれがある場合は潰さず、清潔な布で保護し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。



保健室からのつぶやき



1学期が終わろうとしています。新しい学年になり、みなさんはどんなことを経験しましたか？私は5/31嵐の配信ライブを見てから嵐の曲、「マイケル」という映画を見てから、マイケル・ジャクソンの曲といった風に、昔の曲ですが音楽を聴く機会が増えています。「音楽」が身体に与える影響はたくさんあります。特に、脳に刺激を与えることがわかっており、

① ストレスの軽減(リラクゼーション) ② 集中力・記憶力が上がる ③ 体の動きをサポート(心拍や体内感覚と連動) などに効果があるそうです。大事な試合や試験の前に、集中力上げるお気に入りの曲をもっていると良いかも知れませんね。また、オススメの曲を見つけたら教えてください！