



南宇和高校  
保健室

7月になりました。今年の梅雨は寒暖差が大きく、体調を崩してしまう人も少なくなかったのではないのでしょうか。まだまだ雨天が続いていますが、これから本格的な暑さがやってきます。生活習慣を整え、免疫力を高めて暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

心も体も元気に夏休みを迎えることができるよう、各自で体調管理をしっかり行いましょう。

### ＜新型コロナウイルス感染症が流行しています！＞

食事前や帰宅後の手洗いうがいを中心掛けましょう。また、のどの違和感や咳・鼻水等自覚症状のある人はマスクを着用しましょう。

これからクーラーをつける時期になりますが、換気を心掛けましょう。

## かんせんしょうに注意！

### 免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう



- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

### ＜全ての健康診断が終わりました！＞

健康診断の結果を配付しています。所見ありの人は、自覚症状がなくても何らかの病気が隠れていることがあります。「自分は大丈夫」と思うことなく、所見があった人は早めに病院受診をしましょう。受診後は、受診報告書を保健室に提出してください。

受診、  
後回しに  
なっていませんか？



新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



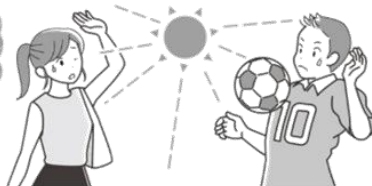
どこか治療が必要  
ところがある人

健康診断の結果、  
受診のお知らせを受け取ったのに  
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

# 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。

|                  |                                      |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>肌</b><br>への影響 | <p>表皮<br/>真皮<br/>メラニン<br/>メラノサイト</p> | <b>免疫力の低下</b><br>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<br><b>シワ・たるみ</b><br>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<br><b>シミ・そばかす</b><br>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<br><b>皮膚がん</b><br>メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する |
| <b>目</b><br>への影響 | <p>角膜<br/>水晶体<br/>結膜<br/>黄斑部</p>     | <b>紫外線角膜炎</b><br>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<br><b>翼状片</b><br>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<br><b>白内障</b><br>水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさをひき起こす<br><b>黄斑変性</b><br>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     |

## 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

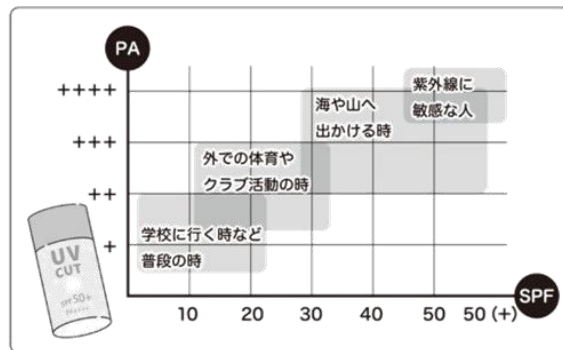
こまめに塗り直すと効果が持続します。



## 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+の数が大きいくほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度についてです😊

学校管理下での災害による病院受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先となります。初診から治癒するまでの医療費総額が3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合が独立行政法人日本スポーツ振興センターの対象となります。医療費総額が上記に満たさない場合は、医療費助成制度が対象となりますので、医療費助成制度を使用することができます。

申請するには医療機関や保護者の方に記入してもらう書類が必要になります。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください。