



令和8年7月 清風学園



もうすぐ夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増え続けており、死亡事故においては、スマホを使用していたケースが、していなかったケースのなんと約3.9倍*という結果も。自転車に乗っているときは、みなさんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に過ごすためにできることを、一人ひとりが考えましょう。

※令和6年。政府広報オンライン参考



こんな日は **熱中症** に **注意!**

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 気温が高い
- ☑ 風がない

こまめに水分を補給したり、WBGT（＝暑さ指数）が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。



夏バテに負けない! 色の濃い野菜パコー

暑

い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



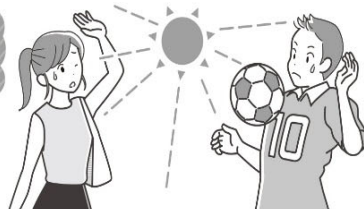
さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれるですよ。



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るのです。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		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
目への影響		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

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。

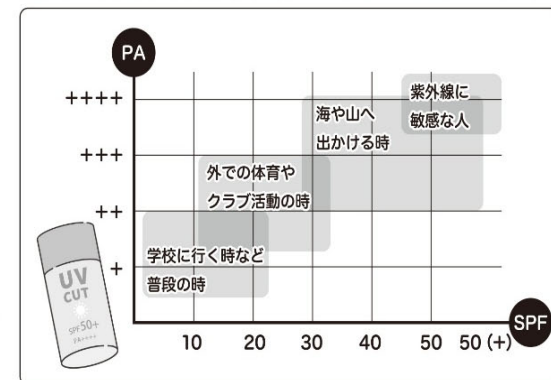
日焼け止めを塗る

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+の数が多い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。



夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、でも、夏にも、気を付けたい感染症があります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？ ストレスがたまると、右のような様子になります。ときどき自分自身をふりかえってみましょう

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、元気になる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。

