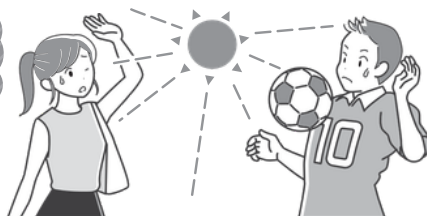




もうすぐ夏休みに入ります。部活動に打ち込む人、受験や就職に向けて集中する人、お出かけなど楽しい予定がある人、それぞれにとって充実した期間になることを願っています。夏休み中は開放的な気分になる反面、暑さによる疲労や冷房冷え、不規則な生活から体調をくずしやすい時期でもあります。自分の体をコントロールするのも、大切な自己管理の一つです。学校が休みの間もしっかりと体調管理を行い、9月からまた元気に登校できるようにしてくださいね。

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ひき起こす 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。



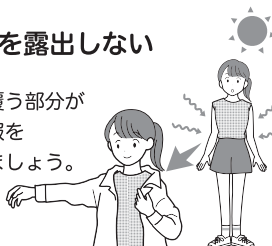
日傘や帽子、サングラスを利用する

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

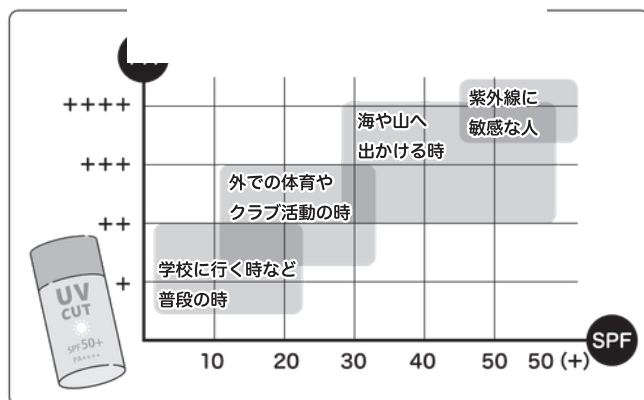
こまめに塗り直すことで効果が持続します。



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。



熱中症予防講話を実施しました



7月1日（水）、野球部の壮行会の前に熱中症予防講話を行いました。

去年までは養護教諭から話をしましたが、今年は保健委員の生徒（委員長・副委員長）が主体となって講話を行いました。壮行会が行われる前に委員会活動を数回行い、話す内容や印象に残すための工夫を考えてもらいました。



これからさらに気温が高くなることが予想されています。暑さ対策をしっかりと行ってください。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

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」

さて、みなさんは「WBGT（＝暑さ指数）」という言葉を知っていますか？WBGTは、熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、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。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。

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言われています。暑い時期は、ニュースや天気予報などでWBGTを確認するようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)の実況と予測

鹿嶋(茨城) 2026年7月7日(火) の実況と予測

通常 駐車場 交差点 バス停 住宅地 子供 温室 体育館

15時現在の暑さ指数
(通常の暑さ指数)

23.4 (注意)

環境省の熱中症予防情報サイトでは、様々な情報を見ることができます。こちらのサイトでもWBGTを確認することができるのでぜひチェックしてみてください。

https://www.wbgt.env.go.jp/sp/graph_ref_td.php?region=03&prefecture=40&point=40406



夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給



日常生活
のんびり

水・麦茶



塩分も糖分も
あまり必要ない時に



体調不良
ぐあいわるい

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

夏は「ほどほど」が大切

部屋は

「ほどほど」に
冷やす



冷たいものは
「ほどほど」にとる



うんどうも
「ほどほど」に
しよう



ゲーム時間は
「ほどほど」にする

