

ほけんだより

がっごう
月号

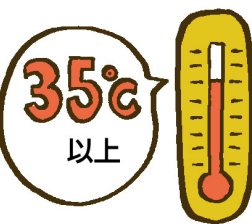
2025年7月
愛川中学校
保健室

夏を元気に乗り切るために・・・

暑い季節を乗り切るために、様々な便利グッズがあるかと思います。何気なく使っているものでも、正しい使い方や意味を知り、万全な状態で夏を乗り切りましょう！

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)

※現在、学校での使用は認められていません。



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」

「水没した」

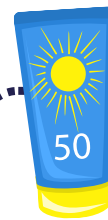
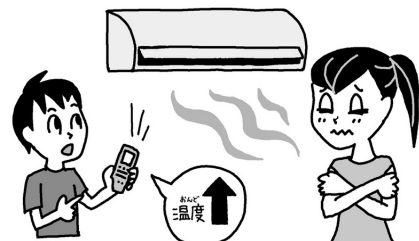
「異常に熱くなる」

「異臭がする」といったものは使わない



冷やしすぎはNG!冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腰痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。ぜひ、できることからやってみましょう！



日焼け止めを使うときの注意

PA…肌の奥に攻撃する紫外線A派(UVA)に対する防御効果のこと。

+～++++まで3段階あります。

SPF…肌の表面に攻撃する紫外線B派(UVB)に対する防御効果のこと。

5～50まであり、50以上は50+と表示されます。

▼ 日焼け止め使用のめやす

条件	防御効果		備考
	SPF	PA	
日常生活	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど	10	++	日焼け予防 光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など	20	+++	
熱帯地方での屋外活動	30以上	+++	

(日本皮膚科学会HPより)

▼ 説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくいねいに塗り伸ばす。そのあと もう一度同じ量を重ねづける。



クリーム状(パール粒×2)

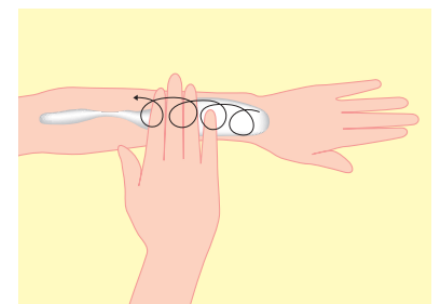
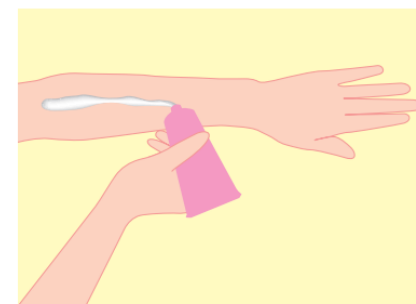


液状(1円硬貨大×2)



腕や脚など広範囲に 使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



腕や脚の表と裏に1本ずつ

(環境省 紫外線環境保健マニュアル2020より)