

1 学期も残りわずか！

スッキリとしないジメジメした日が続いています。梅雨明けは夏休みに入ってからかもしれませんね。今月は、13日～16日に向かい愛給食があります！

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、右のようなようになります。
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、
元になれ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。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



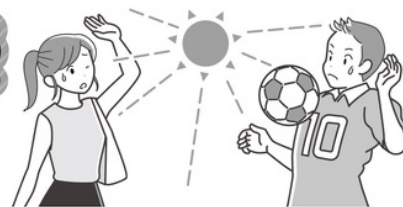
近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

ちょっと一息・・・

給食当番さんが緑のファイルを先生に提出するとき、ページを開き、先生が見やすいように両手で渡している姿を見かけました。その丁寧な心遣いに、心が温くなりました。また、自分からあいさつをしたり、重いものを運んでいる人をさりげなく手伝ったりする姿も見られ、愛中生の素敵な姿をたくさん見ることができました！

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。

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
目への影響		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。

