

# 保健だより

令和6年7.8月  
芝浦工業大学柏中学高等学校

## 日焼け・紫外線について

日焼けは肌にとってダメージであり、シミやしわ、皮膚がん、目の病気の原因にもなります。また、日焼けは、ひどい場合は火傷と同じような状態ですので、日焼けしないように紫外線を防ぐことが大切です。

### 紫外線のしくみ

太陽の光には目に見える光（可視光線）と、目に見えない赤外線、紫外線があります。紫外線は最も波長の短い光で、波長によってUVAとUVB、UVCに分かれます。この3つのうち地表に届くのはUVAとUVBです。

#### 肌へのUVAの影響

UVAは肌に急激なダメージを与える力は弱いのですが、太陽からの紫外線の約9割をしめ、肌に蓄積する影響を与えます。

真皮まで届き、肌のハリや弾力を失わせて光老化を引き起こす原因になります。また、メラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用もあります。

#### 肌へのUVBの影響

UVBは、太陽からの紫外線の約1割ですが、肌への影響が強いため、短時間受ただけでも肌が赤くなるサンバーン（日焼けによる炎症反応）や、数日後に肌が黒くなるサンタン（色素沈着反応）を引き起こします。炎症やシミの原因となるだけでなく、表皮細胞やDNAを傷つけるなどの影響も及ぼします。

### 紫外線の影響

紫外線は体にとって良い面と悪い面があり、悪い面の方が多いと言われています。

#### 良い面

##### ●ビタミンDの合成

ビタミンDは、日常生活で自然に浴びている紫外線で生合成されているためわざわざ日焼けをしなくても十分です。また、食べ物からとることもできるので、足りなくなることはありません。

#### 悪い面

- 日焼け
- 光老化（シミ、シワ、皮膚がんなど）、の原因になる
- 体力低下、免疫抑制 等

### 水ぶくれができてしまったら

水ぶくれができるほどの日焼けは、火傷に当たります。そのため冷やすことが大切です。水道水の流水を当てたり、シャワーをかけたりして冷やしましょう。冷やしてもひりひりする時は、タオルで巻いた氷を当てて冷やしましょう。あまりにもひどい時は皮膚科を受診してください。水ぶくれはつぶさないように注意しましょう。

### 正しい日焼け止めの使い方

顔に塗る場合は、クリームタイプならパール大の大きさ、液体タイプなら1円玉大の量を手のひらに取って塗り伸ばし、同じ量で2回塗りましょう。必要な量を十分に塗らないと、日焼けを防ぐ効果が出ません。また、汗で流れてしまったり、汗を拭いてとれてしまった場合には塗り直すことも大切です。

## ★夏休みの過ごし方★



- 早寝、早起きをして普段の生活リズムを崩さないよう規則正しい生活をしましょう。



- 基本は、3食。栄養バランスを考えて食事をしましょう。
- おやつは控えめに。



- 熱中症に気をつけましょう。普段から休養を十分にとり、こまめに水分補給を、適切に塩分補給をしましょう。
- 汗を貸したらこまめに拭いて、着替えましょう。



- 冷房による冷えすぎや寝冷えに注意し、室温は、25～28℃位に設定しましょう。



- 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎは、胃腸をこわし「夏バテ」の原因になります。暴飲暴食はやめましょう。



- 海や川の水の事故や花火の事故には気を付けましょう。

## 保健室よりお知らせ

夏休み中の保健室は基本的に閉室しています。ケガや体調不良などの緊急時は、学年や顧問の先生の指示に従ってください。また、学校が関係する事故などにより病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請対象となります。夏休み明けに書類を保健室まで取りに来てください。

### HPV ワクチンについて～キャッチアップ接種について～

2023年4月から接種できるワクチンが増え、9価のワクチンが定期接種に加わりました。年齢によって打つ回数が変わり、14歳までは9価HPVワクチンなら2回接種で完了となります。15歳以上は3回の接種が必要です。

1997年度～2007年度生まれは、キャッチアップ接種の対象となり、2025年3月までは無料で接種することができます。2025年3月までに3回打つためには、2024年9月までに1回目を接種することが必要になります。

詳しくは、お住いの自治体のホームページをご覧ください。ご家庭や医療機関で相談の上、ご検討ください。

## 夏休み中・9月のクオレの開室日

7月20日(土)、23日(火)、26日(金)、27日(土)

8月2日(金)、7日(水)、23日(金)、24日(土)、30日(金)、31日(土)

9月3日(火)、6日(金)、7日(土)、9日(金)、10日(火)