

今月の努力目標 真夏の健康・安全管理に努めよう

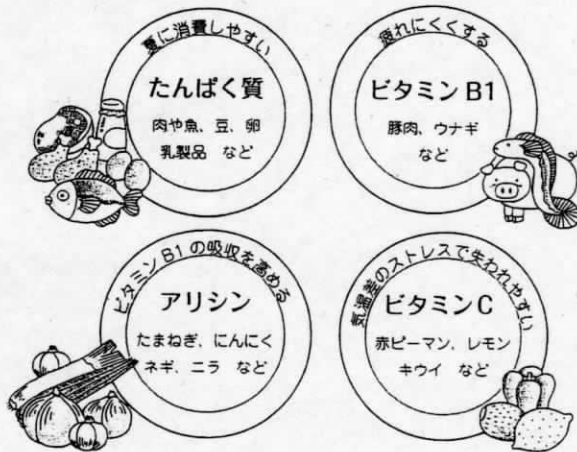
健康の言葉より：不運に万歳！運の女神に見放され、この世の境遇に落ちたなら、あともう残るのは希望だけ、不安の種も何もない！

シェイクスピア（イギリスの作家）

来月にはオリンピックが始まり、暑い、熱い夏休みになりそうです。元気のコツは、やはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。不規則な生活は、生活の質の低下や夏バテにつながります。受診勧告書をもっている人は、夏休みの計画の中に「受診する」を入れてください。早めに受診を済ませるなど、ゆとりのある計画を立て時間を上手に使いましょう。

《 健康で安全な夏休みのために 》

- 1日3食、栄養のバランスにも配慮を
☆ 夏ばてを防ぐために摂っておきたい栄養素



- 流されても泳がない!



- 日焼け止めを使おう

紫外線の中の、**UVB** と **UVA**

UVB は ・肌に炎症を起こし、色素沈着の原因になる
・肌の老化や皮ふがんを招く

UVA は ・肌を黒くする
・長時間あびると肌の老化につながる



SPF は **UVB** を防ぐ目安(2~50+)
(数字が大きいほど、効果は高い)

PA は **UVA** を防ぐ目安
(+++++の4段階)
(+の数が多いほど効果は高い)



日焼け止めをじょうずに使うコツ

- **PA+++** ・日焼け止め効果が高いと、肌への負担も大きい
- ・用途に合わせて使い分ける
- ・日常ではSPFは低くても大丈夫
- ・炎天下では高PA・高SPFのものを使う
- ・こまめに塗り直す効果は高い



- 蚊やハチに注意

- ・蚊を発生させない…庭に水たまりがありませんか?
- ・蚊に刺されない対策をとろう



刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきまわしてはいけません!



ハチに刺されにくい安全な色の服装は？予想してぬり絵をしてみよう。

(答えは保健室前の
掲示板にて… 知っておきましょう)

