

いよいよ来週から夏休みが始まります。大分県の感染状況は落ち着いていますが、まだまだ油断できない状況です。夏休み中も、感染症対策や熱中症対策を行い、健康管理に努めましょう。1日3食バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さを乗り切る体力をつけましょう。

## 1学期の保健室利用状況(4月8日～7月12日まで)

利用目的	人数	主な内容
内科的利用	210人	腹痛、頭痛、吐き気、熱っぽい、だるい
外科的利用	106人	捻挫、擦り傷、打撲、骨折
精神的利用	54人	友人関係トラブル、学習の悩み等
その他	1人	
合計	371人	

## 7月12～16日は保健Weekです!

保健Weekでは、各クラスの保健委員がハンカチの所持率チェックや、換気の呼びかけの強化、手作りポスターの作成・掲示を行いました。この取り組みは、保健委員の発案により、昨年度より行っています。



校内に掲示している手作りのポスターです。様々な場所に掲示していますので、探してみてください。

毎日保健委員が校内放送をしています♪感染症や熱中症の注意喚起をしています。

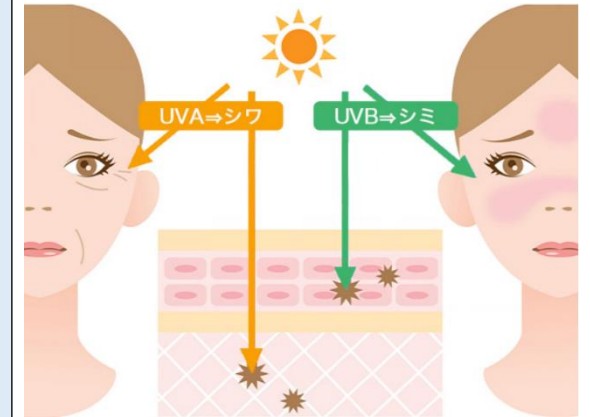


## 紫外線について

### 紫外線とは

太陽の光の中に含まれる、目には見えない光線です。UV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられ、最も有害と言われているUV-Cはオゾン層によって吸収されて地球には届きませんが、UV-Aは5月、UV-Bは8月に最も多くなり、目や皮膚などへの健康被害が懸念されています。

近年、オゾン層の破壊によって、地上に到達する紫外線の量は年々増加しており、それともない健康被害も増加傾向にあります。



UV-Aは、窓ガラスや薄いカーテンを通り、室内にも入ってきます。

**急性傷害**  
(太陽にあたってすぐにみられる)

← **日焼け、紫外線角膜炎(雪目)、免疫力低下**

**慢性傷害**  
(長年にわたってあたりつづけて現れる)

← **シミ、シワ、皮膚がん、白内障など**

### 紫外線対策

…日焼け止めと衣類・小物類がポイント!

#### 日焼け止めを活用しよう

SPFとは  
UV-Bを防ぐ能力。1～50+までの数値で表す。

**SPF 50+** — SPF 50+まで  
**PA++++** — PA +～++++

PAとは  
UV-Aを防ぐ能力。+～++++までの4段階で表す。

目的	SPF	PA
散歩や買い物などの日常生活	2～20	+～++
屋外での軽いスポーツやレジャー	10～35	++～+++
炎天下でのレジャーやマリンスポーツ	30～50	+++～++++

強い日焼け止めには、肌に負担となることがあるので、目的にあった強さの日焼け止めを使用しましょう。また、使用後はきれいに洗い流しましょう。

#### 衣類・小物類を工夫しよう

長袖シャツなどの肌を覆う部分が多い衣服は、紫外線から身体を守ってくれます。また、ストールなどで首元を巻くのもオススメです。外出には日傘や帽子も効果的。日傘なら紫外線防御率の高いものを、帽子ならつばの広いものを選ぶのがおすすめです。

