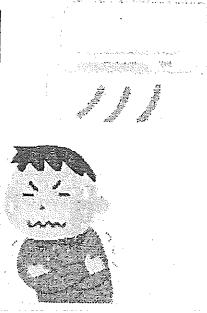


暑い夏と言えば、海水浴？プール？夏祭り？花火？かき氷？いえいえ、やっぱり「冷房」ですよ。汗をダラダラかいて家に帰ってきて、冷房を9℃に設定し、キンキンに冷えた部屋の中でアイスをかぶり！最高ですよww
しかあぁあし!!! これ、ダメなんです。なんと体調を崩す可能性があるのです。なので、今回の保健だよりでは、体調を崩さない冷房の使い方を紹介します。

- 1 設定温度は外気との温度差を5℃以内にする。
- 2 風向きを調節し、冷風が直接当たらないようにする。
- 3 冷房環境では皮膚の露出する面積を少なくする。
- 4 冷たい飲食物のとりすぎに気を付ける。
- 5 冷房使用後はシャワーだけでなく、入浴をし、血行促進を促す。

冷房で体調を崩してしまうと、頭痛、肩こり、腹痛、腰痛、疲労感、食欲不振など、悪い事がいっぱい！ Oh my goodness!
なので皆さん、冷房の使い方にはしっかり気をつけましょう。



食中毒に気を付けて!!!

大分県では、6月22日に今年初めての「食中毒注意報」が発令されました。7月2日現在では食中毒注意報(第4号)が発令されています。
食中毒というと、飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しており、家庭内でも危険がたくさん潜んでいます。食中毒の症状には、腹痛・下痢・嘔吐・発熱等が見られます。食中毒が疑われた時には、むやみに市販薬に頼らず、早めの病院を受診しましょう。

食中毒予防の3原則



- ① 手洗いを正しく行う。
- ② 食材をよく洗う。
- ③ 調理器具はしっかり殺菌してから使用する。



- ① 調理した食品はすぐに提供するか冷蔵庫に保存する。
- ② 食材の保存温度を守る。



- ① 加熱調理する食品は十分に火を通す。
- ② 使用した調理器具は熱湯で殺菌。

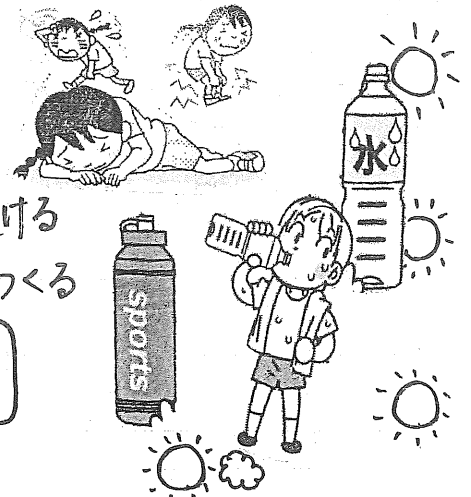
暑さはこれからが本番! 熱中症を予防しよう!!

1. 暑い日は絶対無理をしない
2. 頑張り過ぎず、適度に休憩する
3. こまめに水分補給する

運動を始める前・のどが渴く前
・激しい運動の際は30分に1回・冷たい飲料水
・大量の汗をかいたら塩分補給も

4. からだを暑さに徐々に慣らしていく
5. 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
6. 炎天下では帽子をかぶる
7. 下から反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
8. 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

★ のどが渴かなくても水分補給を!!



紫外線に注意しよう!

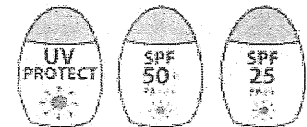
夏は紫外線が気になる季節です。紫外線の中にはUVBとUVAの二種類があります。

UVB

- ・肌に炎症を起こし、色素沈着の原因になる
- ・肌の老化や皮膚がんを招く

UVA

- ・肌を黒くする
- ・長時間あびると肌の老化につながる



また、日焼け止めは「ただぬる」のではなく、上手に使いましょう

◎ 日焼け止めを上手に使うためには

- ・日焼け止め効果が高いものは、一方で肌への負担が大きい
→ 自分の肌にあつたものを選ぶ、用途に合わせて使い分ける
日常ではSPF (UVBを防ぐ目安) は低くても大丈夫!
炎天下のときのみ高PA (UVAを防ぐ目安) SPFを使う
- ・日焼け止めはこまめに塗り直す
→ こまめに塗り直すことにより、より効果が上がる!

※ プールの時は控えよう う過装置に負担がかかる