

夏は日焼けにも注意を！

さて、前回は熱中症について特集しましたが、夏といえば皮膚科受診が増える時期でもあります。なぜかという虫刺されやあせも、皮膚炎の悪化、日焼けなど夏の自然は敵が多いからです。特に日焼けは軽く見られがちですが、熱傷(やけどの状態)に進行したり、皮膚がんのリスクを高めたり、実は油断大敵なのです。

日焼けってなぜ起こるの？

人体に有害な紫外線から、身体を守るため。皮膚の内部までダメージを受けないように、それを遮断するメラニン(黒い色素)をつくります。メラニンは皮膚の生まれ変わりで垢としてはがれます。

長時間外に出ているら

水ぶくれができてしまった！

日差しで熱傷を起こしています。水ぶくれが潰れるとそこから細菌が入り、感染を起こす可能性があります。すぐに冷やして病院を受診してください！

日焼け止めクリームは必要ですか？

まだ若いのでいらないですよ！

日焼け止めクリームは肌を守るのと同時に、健康も守っています。紫外線は身体に蓄積されるので若いから大丈夫！ということはありません。

日焼け止めクリームの

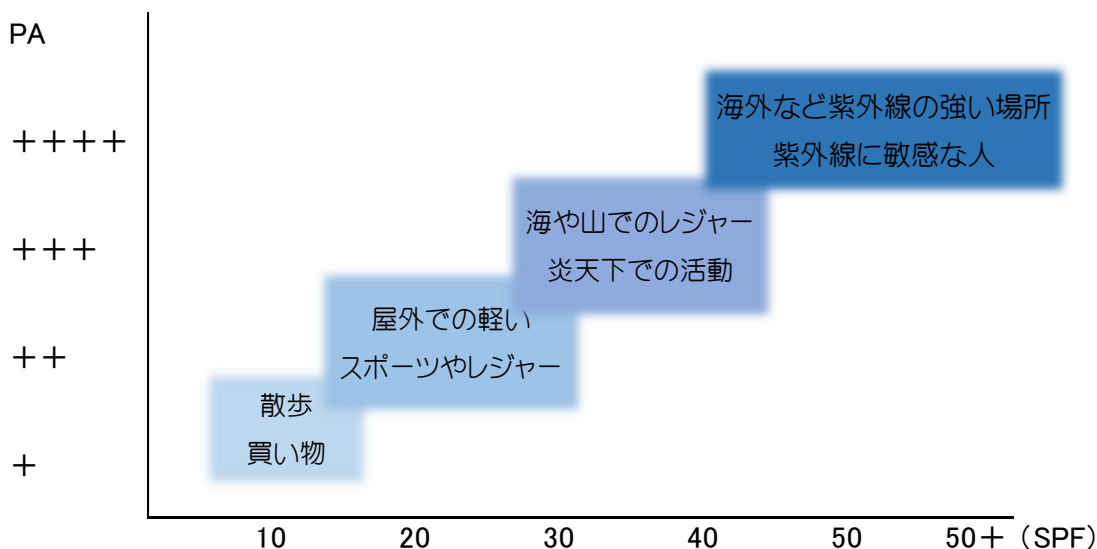
使い方が分かりません！

生活シーンに合わせて選び、数時間おきに塗り直しましょう。十分な量を肌になじませるのが大切です。クリームの選び方は下の図を参考にしてください！



日焼け止めの正しい選び方

今は SPF や PA 値が高いものが多く出ていますが、肌への刺激が強かったり、普通のボディソープで落としきれなかったり、余計な皮膚トラブルを起こすこともあります。日焼け止めクリームは出かける場所や日に当たる時間、または自分の体質に合わせて上手に使い分けましょう。



夏休み、どう過ごしますか？

7月24日(火)から8月17日(金)までが本校の夏休みです。自由な時間が増える期間ですが、課外やインターンシップなど、進路に向けて大切な期間でもあります。努力する時間と息抜きをする時間、どちらも大切にしてください。また、夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。各活動中に体調を崩したり、倒れたりしないよう、生活にもメリハリをつけましょう。

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

☆ **注意!!** こんな生活行動 夏休み 知れど

<p>クーラー冷房のかけすぎ 長時間使用せず 外気温との差は5℃以内に</p>	<p>☆ 夜ふかし 睡眠時間をしっかり確保しよう</p>	<p>これはもう... 援交 家出 タバコ アルコール 薬物</p>
<p>深夜の外出 夏休みの解放感に流されずに! 暗い夜道は危険がいっぱい!</p>	<p>○ 食事抜き 暑くて食欲が出なくても 3度の食事はしっかりとろ お菓子の食べすぎにも注意!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎ オシロイ... 糖分のとりすぎが心配... 汗をかいたり、のどがかわれたときは水やお茶を飲もう</p>

夏休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています!
素敵な夏休みを!

