

ほけんだより7月号

平成24年7月 日

徳島県立池田支援学校美馬分校

じめじめした「梅雨」があけると、気温も急速に上がり、日差しの強い夏の空に変わります。このような季節の変化で、生活のリズムが乱れ、体調を崩しがちになります。夏を健康に乗り切るために、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

紫外線にご注意!!

紫外線と日焼け

大量の紫外線を浴びると、日焼けをおこします。日焼けには「サンバーン」と「サンタン」の2種類があり、強い日差しを浴びた後、肌が赤くなってヒリヒリするのが「サンバーン」です。サンバーンを引き起こすのがUVBでひどいときは水ぶくれができて、やけどのような状態になります。サンバーンがおさまって赤みや痛みがひいてくると、肌が黒くなってきます。これが「サンタン」で皮膚の奥へじわじわと浸透するUVAを引き起こします。



二んな症状にご注意!!

皮膚・赤くなりひりひりする
水ぶくれができて
目・充血して痛い
まぶしさを強く感じる
涙がたくさん出る

〈手当て〉

タオルで冷やす
ひどいときは医療機関へ



* UVA…紫外線A波のこと。

皮膚の表面より奥の皮膚の中まで届き、長時間にわたって影響を及ぼすと考えられています。シワやたるみなど肌の老化の原因になります。ガラスを通り抜けるので曇りの日や室内でも注意が必要です。

* UVB…紫外線B波のこと。

皮膚の表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こしたりします。屋外の強い日差しに多く含まれていますが、ある程度防ぐことができます。

※ UVA、UVBともに発がん性があることが確認されています。

紫外線を防ぐために…

☆つばの広い帽子や日傘を活用する。

☆直射日光をさける。

☆日焼け止めを塗る。

(2～3時間おきに塗り直すと、効果が持続します。)

☆肌を露出しないよう、長袖の服を着る。



