

ほけんだより



京都市立山科中学校

令和8年7月10日

もうすぐ夏休みですね♪すでにワクワクしている人もいます。夏休みは、普段の学校生活とは違った生活リズムになります。ゆっくり休む時間、勉強やスポーツの活動に頑張る時間、楽しい思い出を作る時間等々、いろいろ組み合わせて有意義な夏休みになるよう今から計画しておきましょう。(裏面を参考に！)ただし、熱中症や夏バテの対策は忘れずに、規則正しい生活を心掛けて楽しい夏休みを過ごしてください。

夏の紫外線に要注意!!



肌を黒くします。肌の奥まで届きしわやたるみの原因に。



肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

梅雨が明けると本格的な夏シーズンがやってきます。これから迎える夏休みには、今より紫外線が一段と強くなります。紫外線は「正午の前後数時間」と「4月から9月」にかけてピークを迎えます。また、天候や環境によっても変化しますが、薄曇りの日でも晴天時の約80~90%の紫外線が降り注ぐため日々の対策が必要です。



***サンバーン (日焼けの炎症)**: 紫外線によって肌がやけどのような状態になり、赤み・腫れ・ヒリヒリ感が出ます。UVB (短波長紫外線) による影響が大きく、軽度のやけどに近い症状です。

***サンタン (日焼けによる色素沈着)**: 肌が紫外線から身を守ろうとメラニン色素を生成し、肌が黒くなる現象です。UVA (長波長紫外線) の影響が強く、しばらく時間が経ってから目に見える形で現れます。

<日焼け対策>

- ①外出前に「日焼け止め」を塗る。
最近では、様々な商品があります。右の図を参考にして選んでみてください。
- ②外出時は「つばの広い帽子」・「日傘」・「ラッシュガード」等で紫外線を遮る。

<日焼けをしてしまったら…>

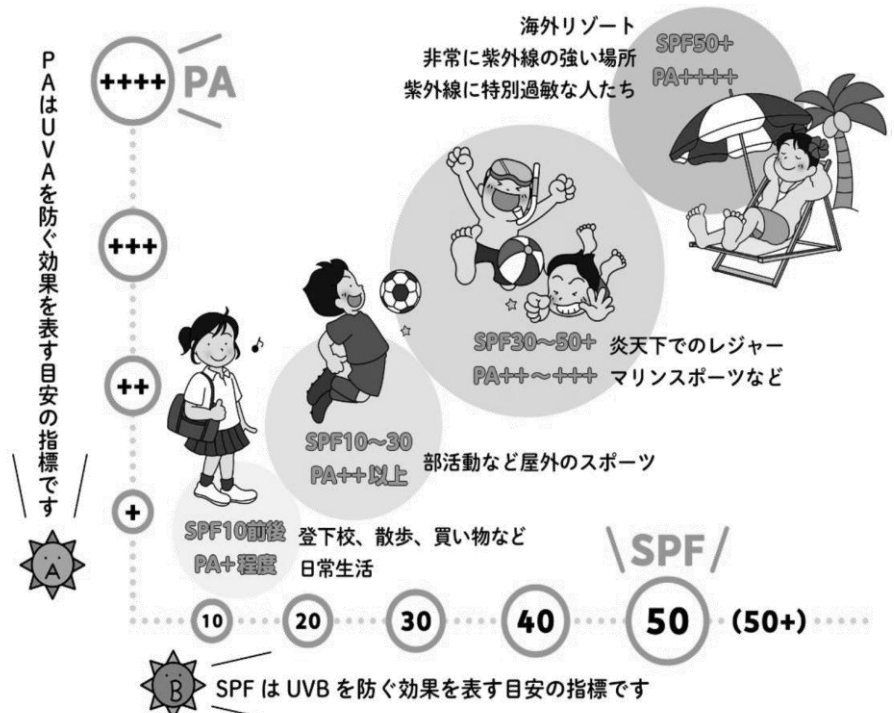
- ①熱がある部分を冷やす。
日焼け後すぐの肌は炎症を起こしている状態です。まずはしっかり冷やして熱を鎮めることが最優先です。冷水で濡らしたタオルや保冷剤をタオルで包んだものを使い、赤くなっている部分を優しくクールダウンしましょう。

②しっかりと保湿する。

肌の炎症が落ち着いたら、失われた水分をしっかり補い水分を内部に閉じ込めることが大切です。低刺激で保湿力の高いジェルやローションを使い、その後に油性成分で内部の水分が蒸散しないようにしっかりと蓋をしましょう。

③症状がひどいときは医療機関を受診する。

日焼けによる肌の赤みや水ぶくれ、強い痛みを伴う場合は、火傷(熱傷)と同じ状態ですので、早急に皮膚科または形成外科を受診しましょう。



充実した夏休みのヒケツは

生活リズム♪

夏 休みは長いよういて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午前7時

朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスツキリ♪



午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気になる時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後10時～午前6時

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームを興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午後6時～午後7時

栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりをしましょう。



午後0時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くて気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後0時～午後6時



*** 保護者の皆さまへ ***

三者懇談会(7月13日～)で「定期健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。

受診が必要な場合は、夏休み中に医療機関を受診するようにお願いします。

受診後は「受診報告書」をご提出ください。

そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないうちに



※時間は目安です