

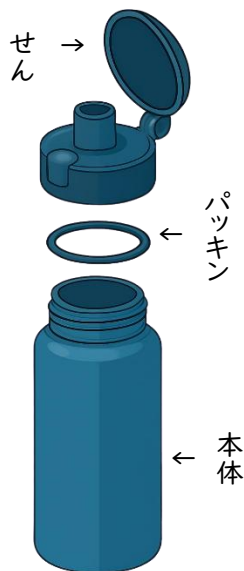
ほけんだより 7月

令和8年7月1日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより7月号

保健室前に置いている WBGT 計でも「注意」や「警戒」が計測される日が増えました。これから暑さのために室内で過ごさなければならぬ日が増えてきます。熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こることがあります。室内からといって油断せず、のどがかわく前に水分補給をしましょう。

水とうをせいけつに保とう

毎日持ってきている水とう。帰った後にしっかり洗えていますか？梅雨や夏時期は熱中症以外にも雑菌のはんしよくにも気をつける必要があります。水とうは毎日持ち帰り、正しくお手入れして学校に持ってきてましょう。



【水とうの洗い方】(参考象印公式HP)

- ① 水ですすぐ
 - ② せんやパッキンを分解する
 - ③ 洗ざいのついたスポンジで本体やせん、パッキンをあらう
 - ④ しっかりすすいで、乾そうさせる
- ※この時本体の飲み口は下にして乾かす

【茶しぶやカビ予防のために】

月に1回程度酸素系漂白剤を使って漂白する※おうちの人にやってもらいましょう

水とうを持ち歩く時の転とうに気をつけましょう

水とうを肩からなめがけにしたまま転ぶと、水とうがおなかに強くぶつかり、体の内臓を傷つける大ケガになる危険があります。

【みなさんへおねがい】

- ・水とうを首や肩にかけているときに走らない。
- ・遊具で遊ぶ場合は、水とうを置いて遊ぶ。

紫外線から体を守ろう

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響	メラニン メラノサイト 表皮 真皮	免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと(コラーゲンなど)が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞(メラノサイト)が作った色素(メラニン)が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目への影響	角膜 水晶体 虹彩 網膜 黄斑部	紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部(黄斑部)に障害が生じ、視力が低下する

日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。
数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌への負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

