

ほけんだより

7月

★第7号★
2014. 7. 1 (火)
浦添高校*保健室*



7月7日は「小暑」、23日は「大暑」。文字を見ているだけで、暑～くなってくるようです。「暑い」と言うのをやめようと思っても、思わず口をついて出てきてしまうほど、暑い日もありますね。暑いときこそ、食事や睡眠など、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

7月7日は、七夕。織姫と彦星に思いをはせながら夜空を見上げれば、少しは暑さを忘れられるかもしれません。



日焼けについて、考えてみませんか？

日焼けの種類

●サンバーン (Sunburn)

紫外線を浴びてから、数時間後に肌が赤くなった状態。2～3日ほどすると、赤みは消えます。



●サンタン (Suntan)

赤い日焼けが消えた数日後にあらわれる、肌が黒くなる状態。色が消えるまでに数週間から数カ月かかります。



日焼け(紫外線)はこうして予防しよう！

紫外線は浴びすぎると、健康に影響を及ぼすことがわかってきています。日焼けは、紫外線による影響を防ごうとする防御反応です。

日焼けを避けるために、次のことを意識して行動しましょう。

- 紫外線の強い時間帯(10～14時)の外出は、できるだけ避ける。
- 外で遊ぶときは、できるだけ、日陰を選ぶ。
- 日傘をつかう。帽子をかぶる。
- 肌を覆う部分の多い服装を選ぶ。
- 日焼け止めを使用する。



日焼け止めの選び方

様々なタイプの日焼け止めが市販されています。

使用する場所やタイミングをふまえて選びましょう。選ぶときは、下の表を参考にしましょう。

使用場所	指標の目安
日常生活	SPF 15～20 PA++
海や山	SPF 20～40 PA++～+++

日焼け止めを使う順番

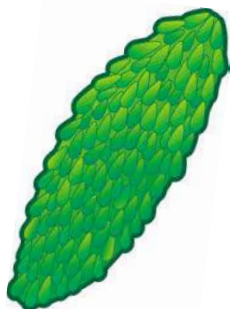
日焼け止めのほかに、ぬり薬や虫よけ剤などを使う時には、

①ぬり薬→②日焼け止め→③虫よけ剤

の順で、使いましょう。



エコブーム ゴーヤで我が家は 日よけかな



“にがうり”とも呼ばれるゴーヤの原産地は熱帯アジアですが、日本では、九州や沖縄で栽培が盛んに行われています。近年のエコブームで、軒先に植え、夏の暑い時期に葉の茂った蔓で緑のカーテンを作り、日よけにしながら収穫できることで人気が高まっています。

ゴーヤの特徴である苦味は、胃腸の働きを活発にして食欲増進に効果があります。またビタミンCの含有量が非常に多く、夏バテしやすくなるこの時期に最適な食材といえます。

その他の

旬の食材

野菜

ピーマン・いんげん・トマト
なす・レタス・きゅうり
しとう・しそ・らっきょう



果物

すいか・パイナップル・ぶどう
メロン・いちじく・もも



魚介類

しじみ・はも・キス・どじょう
かじきまぐろ・こんぶ・鳥貝