

ほけんだより 7月号



すてきな夏休みを過ごしてください★

令和 7年 7月 1日発行
船橋市立前原中学校 保健室

7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください。もちろん、宿題は計画的に！



7月の予定

日時	予定	対象
7月 2日（水）帰りの会終了後	色覚検査⑧	2-8（希望者）
7月 4日（金）帰りの会終了後	色覚検査⑨	2-9（希望者）
7月 7日（月）帰りの会終了後	色覚検査⑩	2年生希望者のうち欠席者

毎日、暑さ指数(WBGT)を確認しましょう！

7月下旬～8月上旬は、最も暑さが激しくなる時期です。

環境省のHPにて船橋市の暑さ指数予測が確認できますので、熱中症予防のために毎朝確認し、暑さ指数に基づいて一日の行動計画を立てることをお勧めします。

日常生活における指針（環境省HP「熱中症予防情報サイト」より引用）

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

紫外線の浴びすぎから体を守ろう

夏は、紫外線がたくさん降り注ぐ時期です。夏休み中、部活やお出かけなど屋外で長時間過ごす予定がある人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、暑さのみならず紫外線への対策も大切です。

☀️ 紫外線って体に悪いの？

紫外線は浴びると体に悪いと思われがちですが、実はそうではありません！紫外線に当たると体内でビタミンDが生成され、骨を健康に保つ効果があります。しかし、何にでも限度はあるもの。浴びすぎは日焼け、シミなどの肌への影響だけでなく、白内障などの目の病気の原因になったり、腫瘍や皮膚がんの原因になったりすることもあります。紫外線を浴びすぎないように対策が必要です。



☀️ 紫外線の対策方法は？

日焼け止め

いつ、どんな時に使うかによって使い分けましょう。SPF・PA値が高いほど紫外線を防ぐことができますが、肌への負担が強いため、日常使いには不向き。2、3時間に1回程度こまめに塗りなおすことによって効果を保つことができます。



帽子、日傘

帽子はつばの幅が広いものを選ぶと良いです。帽子・日傘とも直射日光から守ってくれますが、大気中に散乱している紫外線までは防ぐことができないので日焼け止めと併用しましょう。

もしうっかり日焼けしてしまったら、すぐに冷やす！その後保湿をしよう。