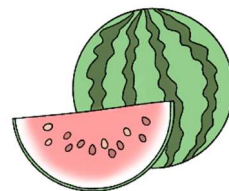


ほけんだより



愛知県立尾北高等学校 保健室

6月12日の業後、武道場で「救命救急講習会」を実施しました。
参加してくれた生徒のみなさん、お疲れさまでした。

どの生徒も意欲的に取り組む姿が見られ、充実した1時間となりました。
クラスや部活動で参加した人がいたら、ぜひ内容を聞いてみてください。こ
うした経験が広がり、救命救急について考える人が増えていくことを願ってい
ます。

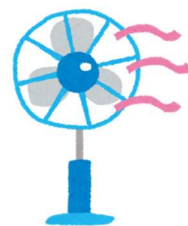


寝苦しい夏

。。。上手に眠るには

「眠りやすい環境」を考えたことはありますか？日本睡眠学会では、快眠のための環境条件として以
下のことを推奨しています。

- ・ 室温 26～28℃、湿度 40～60%をキープ
- ・ 就寝1時間前から 26℃で部屋を冷やしておく。
- ・ 就寝時は 27～28℃設定でつけっぱなしにする。
- ・ 扇風機は体に直接当てず、壁に向けて空気を循環させる。
- ・ 光で体内時計を整える。



夏場に上手に眠るためには、ほかの季節以上に睡眠のルーティンを整えることが重要です。

- ・ 朝は陽の光を浴びる
- ・ 夕方以降、長い昼寝（20分以上）をしない
- ・ 陽が落ちてからは浴びる光量を調節
- ・ 夏でもお風呂に浸かる
- ・ 寝る前にお水を飲む



自分の部屋がある人はエアコンの設定も自分好みにできますが、家族と一緒にの部屋で寝る人はそう
もいきませんね。何人かで一緒に寝る場合は「一番暑がりな人」に設定を合わせるとよいそうです。
他の人はパジャマや掛け物（毛布など）で調節しましょう。

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
〇か×か？



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
〇か×か？



こたえ: 〇 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
〇か×か？



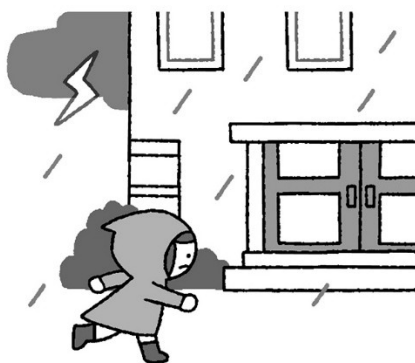
こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4 m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。