



保健だより



令和8年7月6日発行

大田区立石川台中学校 保健室

＊もうすぐ夏休み＊

運動会、期末考査、A組は移動教室、2年生は職場体験と慌ただしい1ヶ月でしたね。充実した毎日となる一方で、疲れも溜まったと思います。来週で1学期も終わり、もうすぐ夏休みです！遊びに行く、部活に打ち込む、計画的に勉強をする、趣味に打ち込む…など、夏休み予定を立てている人も多いのではないのでしょうか。楽しく夏休みを過ごすためにも、体調を崩さないようにしっかりと自分で健康管理をしましょう。

《7月の健康目標》

・梅雨時の衛生に気をつけよう

＊健康委員が手洗いについてまとめました＊

5月に各クラスで正しい手洗いの仕方について健康委員から話があったかと思います。その後も、給食前に手洗いの声かけをしてもらっていますが、石けんを使用せずに洗ったり、ハンカチやタオルを忘れる人がいるのを見かけます。

そこで、6/23の健康委員会で手洗いチェッカーを使用して、どこが汚れが落ちにくいのか、正しい手洗いをしないとどうなのか実践してもらいました。その様子を模造紙にまとめてもらい、保健室前に掲示しています。手洗いチェッカーを体験した保健委員からは、「爪の周りが丁寧に洗わないと落ちなかった」「時間をかけて手を洗わないと汚れが落ちないんだと思った」等の声がありました。

みなさんもぜひ保健室前の掲示を見て、正しい手洗いを意識してください！

ここでは改めて正しい手洗いを紹介します。



正しい手の洗い方

必ず石けんを使用しましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

最後にしっかり泡を洗い流し、清潔なタオルで拭きます。タオルを共有したり、服で拭いたりするのはやめましょう。

❖紫外線の影響❖

日差しが強い日が続いていますね。登下校中に帽子をかぶったり、日傘を差したりしている人もよく見かけます。その毎日何気なく浴びている紫外線が身体にどんな影響があるか知っていますか？ 実は、単に日焼けして肌が黒くなるだけではありません。ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積し、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。正しい知識と対策で予防しましょう！

肌 への影響		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		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ひき起こす 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

◆紫外線対策◆

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



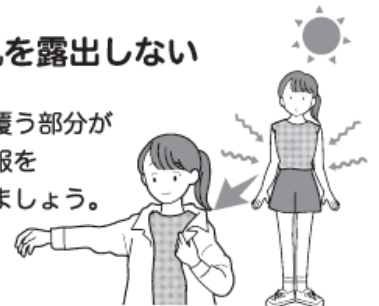
日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します。



地上に届く紫外線は UV-A と UV-B の2種類あります。日焼け止めに書いてある PA は UV-A、SPF は UV-B を防ぐ効果の指数です。

数値や＋が高いと効果も高いですが、そのぶん肌の負担も大きいです。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう！

