

健康の記録をお渡ししました

4月から実施していた健康診断の結果をまとめた「健康の記録」をお渡ししました。今年度の結果を確認して、受診や治療が必要な方は対応をとってください。また昨年度から成長をした自分自身の心身に目を向ける機会にもしてほしいと思います。返却の必要はありませんので、ご家庭での保管をお願いします。

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: ○ 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。

夏の水分補給 何を選ぶ?



大量発汗
あせびしよびしよ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいがわるい

運動をともなわない
日常生活なら麦茶などの
水分補給でOKです

スポーツドリンク



水・麦茶



経口補水液



部活など汗をかく場面では
スポーツドリンクなどで
水分と塩分を積極的に補給
しよう。
場面によって変えてみてね