

保健だより


7月号



306H 松山南高等学校保健委員

7月は熱中症にかかりやすい時期です。12年生は規則正しい生活を徹底させましょう。
3年生は一日一日を大切に、後悔の無い夏にしましょう。

冷たいもので頭痛がするのは？



かき氷やアイス、クリームなどの冷たいものを食べた時に、頭がキーンと痛くなった経験はありませんか？ その原因として、「口腔内が急激に冷やされたため体温を上げようと大量の血液が送りこまれ、頭に通じる血管が拡張することによって頭痛が引き起こされる」「冷たすぎると三叉神経（顔の感覚を脳に伝える神経）が、冷たさと痛さを混同して脳に伝え、頭痛を感じる」という2つがあるとされています。この頭痛を防ぐには、冷たいものは少しずつゆっくり食べたり、温かいものと一緒にとったりするとよいそうです。でもその前に、まずは冷たいものとりすぎに注意してくださいね！

Q 7月10日は何の日？

A 「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせで、「納豆」の日とされています。納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食品です。大豆は「畑のお肉」とも言われるように、植物性タンパク質がとても豊富。その他にも、コレステロール値を下げる大豆サポニンや、女性ホルモンと似た働きをして骨粗鬆症を予防するイソフラボンなども含まれています。一方、納豆菌には、悪玉菌を抑制するとともに、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる作用があります。いろいろな効能がある納豆。朝ごはん一品、加えてみてはいかがでしょうか？

頑張っているあなたへ

絶対 絶対 絶対

希望を失わないこと

最後まで 希望を持ち続けてみよう

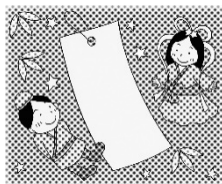
自分の思いが未来をつくっているのなら

希望のあるところに

必ず いい未来は 開けるのだから

希望をもち続けて 努力してみよう

保健委員会からのメッセージ



日焼け止め きちんと塗って 肌を守ろう

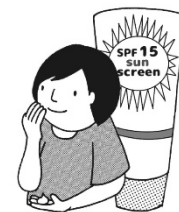
SPF、PAって何？

塗る量と塗り方は？

塗るときのコツは？



SPFは、UVB（肌が赤くなる炎症を引き起こす紫外線）を浴びてから、肌が赤くなるまでの時間を何倍に遅らせることができるかというものです。またPAは、シミやしわの原因になるUVAをふせく効果を示しています。



顔に塗る場合、クリームタイプならパール大、液体タイプなら1円玉大です。おでこ・ほお・鼻・あごに置いて、ていねいに塗り伸ばします。また、同じ量で2回塗りすることが大切です。



忘れがちなのが、首、胸元、腕、背中です。汗で流れて効果が弱まってしまうので、こまめに塗り直しましょう。強い力で塗ると肌に負担になるので、軽い力で、肌を覆うように使います。

今月はブロックマッチがあります。タオルを持参してこまめに汗を拭き、適度に水分補給をして万全な熱中症対策を行ってください。最高のブロックマッチにしましょう。

