

# ほけんだより 7月

長浜北星高等学校 定時制  
2022.07

梅雨が明け、すがすがしい青空が広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。からだに負担がかかる季節こそ、生活リズムを整え、体調を万全にしましょう！

## ねっちゅうしょう マスク熱中症を予防しよう



マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### マスク外してOK

- ・ 体育の授業
- ・ 運動部活の活動中
- ・ 登下校時
- ・ 屋外で他者と十分な距離がとれるとき
- ・ 室内で 2m程度の距離があり、会話がないとき



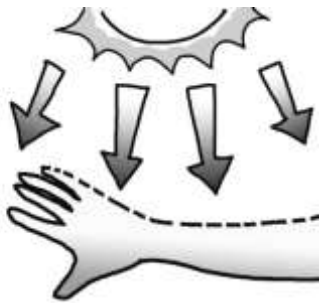
### マスク着用が必要

- ・ 換気が悪い場所
- ・ 濃厚接触者に該当するとき
- ・ 十分な距離がとれず、対面で会話するとき
- ・ 風邪症状のあるとき
- ・ 風邪症状のある人と接するとき



## しがいせん ちゅうい 紫外線に注意しよう！

### しがいせん ひる えいきょう 紫外線による皮膚への影響



- ◎ 急性傷害  
サンバーン (赤っぼくなる日焼け)  
サンタン (黒っぼくなる日焼け)
- ◎ 慢性傷害  
しみ、しわ、皮膚がんなど

### しがいせん あ たいさく 紫外線を浴びすぎないための対策

- ◎ 紫外線の強い時間帯  
(午前10時～午後2時頃)は、外での活動をなるべく避ける。
- ◎ つばの広い帽子、長袖の服、日傘などを活用する。
- ◎ 日焼け止めをしっかりとぬる。  
(曇りや雨の日も忘れずに)

