

6がっ保健だより

2026.6

今月のひとこと 愛知県立吉野高等学校

梅雨の時期になりました。この時期は気温が高くなったり、低くなったりして体が気温の変化についていけず、体調を崩しやすくなります。

しっかりごはんを食べて、睡眠をとり、元気に過ごしましょう！

暑さに負けない体づくりをしよう！



「暑熱順化」という言葉を知っていますか？「暑熱順化」とは体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります！暑くなる前から体を徐々に暑さに慣らして熱中症を予防していきましょう。

「暑熱順化」のポイントは無理のない範囲で汗をかくことです！下におすすめの方法をまとめました！参考してみてくださいね。

ジョギング・ウォーキング	筋トレ・ストレッチ	入浴
<p>外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。</p>	<p>運動時の室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。</p>	<p>入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。</p>

一度「暑熱順化」をしても数日暑さから遠ざかると「暑熱順化」の効果はなくなってしまいます。日頃から適度に運動などをして汗をかく習慣をつけましょう！

健康豆知識！太陽の光は悪!?

必要以上に太陽の白差しを浴びることを避けてしまっている人はいないでしょうか。太陽の光をすべて悪と思っている人がいるように感じます。実は太陽の光はすべてが悪ではありません。良い効果もたくさんあります。



太陽の光の良い効果

- 1 免疫力を高めたり、骨を強くするのに必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られる。
- 2 植物が光合成し、すべての生物のエネルギー源になる。
- 3 殺菌力があるので干した衣類や布団を清潔にしてくれる。
- 4 朝起きて、太陽にあたると、身体のリズムが整えられ健康になる。

注意

ただ、太陽の光の中に含まれる紫外線はたくさん浴びると皮膚が赤くヒリヒリしたり、色が変わったり、場合によってはシミや皮膚がんの原因になります。

紫外線対策

紫外線が強い季節

1年の中で紫外線が強い月は4～9月!



出典元：「紫外線環境保護マニュアル 2020（2020年3月改訂版）」



ポイント

- 紫外線の強い時期は4～9月
- 紫外線が強い時間帯はお昼の12時頃

ポイントに書いてある時期や時間はより重点的に下記の対策を心掛けよう!!

- ①長袖シャツやズボン
- ②帽子、サングラス
- ③日焼け止めを塗る

日焼け止めの塗り方はQRコードを読み取って動画でチェックしてね!