

保健だより 5月



2024.5.1 藤井寺工科高校全日制保健室

「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり「肌が弱い」「日焼けをしたくない」などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

見逃さないで! ストレスのサイン



朝、起きられない

食欲がない

イライラする

やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!

心の健康を保つためにできること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ち少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

