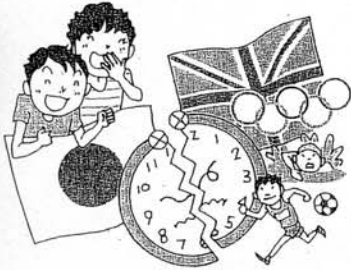


ほけんだより 7月

華陽フロンティア高校
(通信制課程)
2012.7.22発行



7月下旬から4年に1度のオリンピックが始まります。開催地のロンドンには緯度が高いので、夏は日没が遅く、夜9時を過ぎても明るいそうです。テレビ観戦するときには、日の長さにも注目してはいかがでしょうか?? 日本との時差は8時間なので、生活リズムの乱れにも注意して!!

※ 実際の時差は9時間ですが、イギリスでは3~10月までサマータイムを採用しているため、オリンピック期間中の時差は8時間とのこと。

その情報は本当かな??

メールやツイッター(は、リアルタイムで情報交換ができ便利さもある一方、簡単に事実とは異なる内容が伝わることもあります。

普段からメールやインターネットだけでなく、新聞やテレビ、雑誌誌など幅広いメディアの情報を把握すること。その情報について自分で考えたり、周りの人と話し合ったりすることが情報を見極める力を育てます。

☑ を受け取ったら考えてみよう!!

1. 情報の出どころは??
2. 信頼できる情報??
3. 自分は この内容についてどう考えるか??

同時に携帯電話との付き合い方についても考えてみて!! 依存症にはなっていないか??

ケータイに使われないで。



Q. 検査や治療はなぜ必要??

A. 元気で充実した生活の土台を築くためです。

早い受診が得!!

症状が悪化する前に受診すれば費用も時間もかかりませんよ。

将来のために...

日曜日に余裕のあるうちに済ませておけば、勉強や部活、仕事や遊びに全力投入できますよ。

10代のみんな

絶対ダメ!!

タバコ・薬物・アルコール

タバコ・薬物
アルコールは
共通するのよ

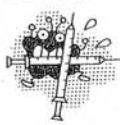
「それがないと生きていけなくなる」依存症!!
まだ若いみなさんの月齢は、大人よりも短い期間で、依存症を身を持って知ります。
一度依存すると簡単には抜け出せません。
悪い誘いを断るために、付き合いが悪くなるような人が、本当の友達と言えるのでしょうか??

「1本くらい...」
「1回くらい...」
その先に深い落とし穴があることを忘れないでください!

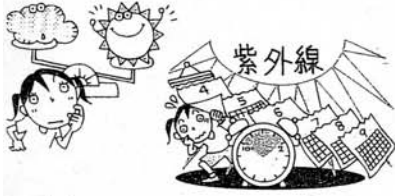


麻しん風しん予防接種を受けましょう

- ① 感染力がとても強い!!
 - ② 治療する薬はない!!
 - ③ 高熱により命を落とすこともある!!
- ※ 今年度18歳になる人は、公費で予防接種が受けられます。



紫外線注意報



紫外線は太陽の光のひとつなので、晴れた日に多くなります。曇りの日でも晴れの日の80%、日陰でも50%くらいの紫外線があります。季節では4月~9月、時間帯ではお昼前後に最も強くなります。

紫外線は波長の長さによってA B Cの3種類があります。

- ① A波(UV-A) 皮膚の色を黒くします。肌の奥の方まで届き、しみやしわの原因となります。
- ② B波(UV-B) 皮膚の色を赤くします。肌の表面で吸収されるもので、皮膚がんの原因となります。
- ③ C波(UV-C) オゾン層で遮られるので、地上へは届きません。



皮膚がん

紫外線は細胞のDNAを傷つけます。細胞にはそれを修復する働きがありますが、長期にわたって何度も傷つけられると、突然変異を起し、がんを発症することがあります。

SPF値とPA値

日焼け止めの性能について(※SPF値とPA値)で表されます。PA値はUVA防御効果と、SPF値はUVB防御効果を表しています。

波長の種類	性質	サンケア指数と特徴	
UVA(長波長紫外線)	肌を黒くする	PA+	(防止効果がある)
		PA++	(防止効果がかなりある)
		PA+++	(防止効果が非常にある)
UVB(中波長紫外線)	肌に炎症、色素沈着に関与	SPF10	(日常生活)
		SPF10~30	(レジャー、軽いスポーツ)
		SPF30~50+	(炎天下でのスポーツ、海水浴)
UVC(短波長紫外線)	地上には届かない		

※UVは、紫外線(Ultra Violet Ray)の略です。
PAは、Protection Grade of UVA(プロテクショングレードオブUVA)の略です。
SPFは、Sun Protection Factor(サンプロテクションファクター)の略です。

日焼けをしてしまったら...

皮膚が火傷を起している状態です。できるだけ赤り・腫れを与えないように冷たいシャワーやタオルで冷やします。

痛み場合は早めに皮膚科を受診しましょう。



**飲みすぎ
注意!**

**スポーツドリンクには
糖分がたくさん
入っています**

熱中症予防のために水分補給が呼びかけられます。でも飲むものに注意をしてください。清涼飲料水には100mlあたり約10g、スポーツドリンクでも約6g含まれています。水分補給は糖分を含まないお茶などを中心にしましょう。



- 症状に注意
- 水分をとっているのにのどの渇きがひどい。
 - からだがだるい。
 - 尿の回数が増えた。

夏の食中毒

高温多湿で、食中毒が起こしやすい条件がそろっている時です。また暑さで体が弱っているため、食中毒が起こりやすくなっています。



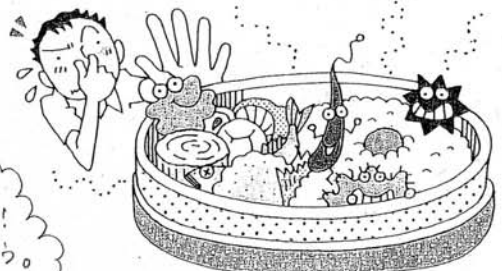
食中毒を防ぐには?

食中毒の原因となるもの、それと防ぐの“手”です。きちんと手を洗うことが基本です。

- ① つけない: 調理・食事(※清潔な手と器具で)
- ② 増やさない: 残り物は冷蔵・保存し、早めに食べる。
- ③ やっつける: 中心部までしっかり加熱。

<症状>

- 吐き気・おう吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱
- めまい



このような症状が起こったら要注意!! 病院へ行きましょう。