

保健だより

6月号



平成25年
6月27日発行

猛暑と言えらる程、暑い日が続く中、誰もが気になるであろう、

日焼け。部活や体育の授業等で外に出る機会も多くなり、日焼けにも十分注意を払わなくてはなりません。その水は、一体日焼けとは何なのか。今日は日焼けに注目してみました。

1. 日焼けとは?

日焼けは、通常日光の過剰照射の結果として発生し、照射された紫外線がメラニンの保護能力を超えている時に起こります。つまり、紫外線を皮膚に浴びることにより、皮膚が赤く炎症を起こす症状です。

また、日焼けは、皮膚がん発生リスクを高めたり、過度に日焼けしてしまうと老化を早めてしまいます。

日焼けしてしまう環境にある人から注意すること

- ・午前10時から午後2時までの太陽光の強い時間帯を避ける。
 - ・日光浴の時間が1日3時間を超えない。
 - ・日焼けしたあとは化粧水や乳液などで保湿を行う。
 - ・赤みを感じたら冷やしタオルでほてりを抑え、消炎ローションを塗る。
- 以上のことを心掛けましょう。



2. 日焼けの処置、アフターケア

処置

1. 日焼けはヤけどと同じように冷やす。
 2. 火傷くさかできてしまったら病院で治療を受ける。
 3. 日焼けがおさまらないうちは化粧は厳禁!(皮膚がホロボロに剥けたら)
- アフターケア

1. 日焼け後のぬれてきた皮膚を無理に剥がさない。
 2. 自然に剥がれてきたら、薬品やクリームで手入れを行う。
- (2を続けたことで、日焼けによるシミやソバカスは徐々に薄くなりがちで消えることとなります。)

最後に、日焼けをしてしま、たさうすればいいのかと迷いました。これからは、こまめに日焼けを予防して健康で楽しい毎日を送りましょう!



2D
西山 菊水

夏になって少し気がぬけていませんか?

体育の授業の前には準備体操や部活の前には準備体操をしていても、集中しなくては怪我をします。でも、いくら集中していても防ぎきれない事故や怪我也有り。その時大切になるのは応急手当です。今回は応急手当を紹介します。

突き指・打撲の場合

(何かに激突したり、外部から瞬発的に加わったときになるもの)

※注意

- ・できるだけ早く冷やす。
- ・絶対引っぱらない

方法

- ① 水道水がある場合は怪我をしたところを水で冷やす。
突き指の場合は水を入れる容器があれば水を入れ指を冷やす。
- ② 氷がある場合はビニールに入れ衣やカーセ等を下に敷いてその上から冷やす

打撲などの応急手当ではほとんどが「安静にし、患部を高く挙げて、圧迫させる」というのが基本であり、とても重要なことです。この方法を RICE (ライズ) と言います。

Rest (安静) · Ice (氷冷) · Compression (圧迫) · Elevation (高挙)

この4つのことを覚えておくと、捻挫、骨折、肉離れに対しても使える方法なので、とても役に立つと思います。

応急手当で一番してはいけないことは、「痛い」と感じたのにそのまま放っておくことです。

放っておけば、状態が悪化してしまいます。周りの人にも手伝ってもらい、手当をしてください。

今回は応急手当を紹介させていただきましたが、「応急」なので、手当後は必ず病院や保健室に行って痛めた所を見てもらってください。