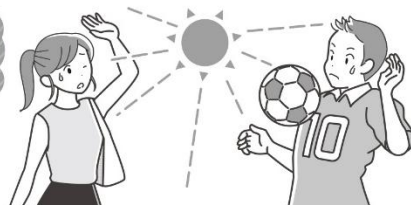




もうすぐ夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、「ながらスマホ」による事故は増え続けており、死亡事故においては、スマホを使用していたケースが、していなかったケースのなんと約3.9倍という結果も。自転車に乗っているときは、みなさんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に過ごすためにできることを、一人ひとりが考えましょう。

紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつはほかにも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌 への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと(コラーゲンなど)が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞(メラノサイト)が作った色素(メラニン)が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目 への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部(黄斑部)に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

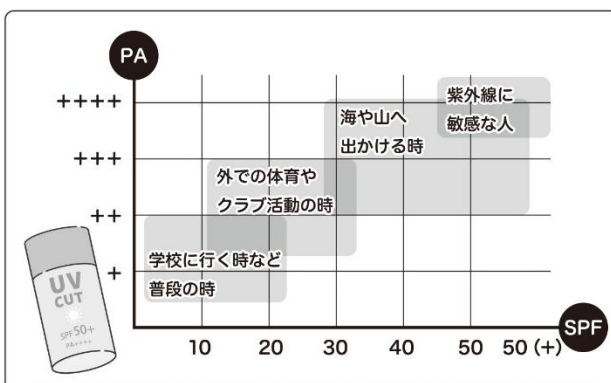
こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

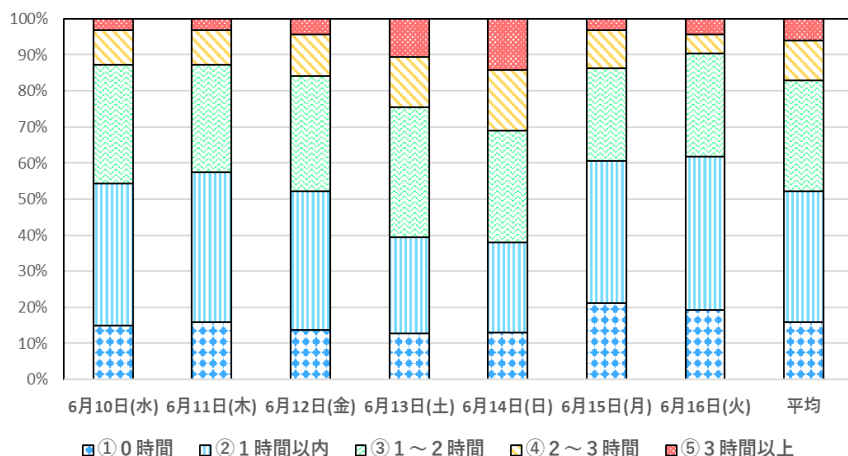
地上に届く紫外線は UV-A と UV-B の2種類。日焼け止めの PA は UV-A、SPF は UV-B を防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいくほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



メディアコントロールチャレンジをしました！

通津中学校 1 日のメディア使用時間（1 学期）



6月 10日～6月16日の期末テスト週間にメディアコントロールチャレンジを実施しました。

1週間の中で見てみると、やはり休日のメディア使用時間が3時間以上になる生徒が増えています。

これから夏休みに入り、家で過ごす時間が増えます。メディア使用時間が長くなりすぎないように、自分自身でルールを決めたり、家庭で話し合ったりしてみてくださいね。

7月13日はナイスの日

素敵 なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）



この日に限らず、日頃から小さなことでもいいので、周りに目を配ってみましょう！



夏休みは治療のチャンス



今年度も、全ての健康診断が無事終了しました。問診票への記入等、ご協力いただきありがとうございました。健康診断を受けて病院での受診が必要と言われたお子さんについては、お知らせの文書をお配りしています。検診後すでに受診された場合は、保護者の方でその旨を記入され、学校まで提出をお願いします。

- 視 力：「結果のお知らせ」がある場合受診。
- 眼 科：「結果のお知らせ」がある場合受診。
- 歯 科：所見 A の欄に○がある場合受診。
- 耳 鼻 科：所見 A の欄に○がある場合受診。
- 内 科：「結果のお知らせ」がある場合受診。
- 尿 検 査：「結果のお知らせ」がある場合受診。