



7月に入ります。いよいよ本格的に夏日になってきていますが、暑さに負けていませんか？
バランスよく栄養を摂り、適度に運動し、たくさん寝て、暑さに負けない体力をつけましょう。

— 夏の日差し☀ 体への影響は！？ —

<日光浴のメリット>

・骨の健康に◎

皮膚でビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を促進し、骨の健康に必要な栄養素がつくられる。

・睡眠の質の向上

・ストレス軽減

・免疫力の向上

セロトニンという脳内物質の分泌を促し、これらの効果をもたらす。

<紫外線によるデメリット>

UV-A（紫外線 A 派）

波長が長く、肌の奥深くまで浸透し日焼けやしわ、たるみ等の光老化を引き起こす。

UV-B（紫外線 B 派）

波長が短く、肌表面に強く作用し、炎症や日焼け、シミの原因となる。

～日焼け～

長時間の日光浴は、肌が真っ赤に焼けたり、水ぶくれができていたりします。

これは、UV-B のエネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけて炎症を起こすためです。

<対策>

- ・日焼け止め
(外出前、こまめな塗り直し等)
- ・日傘・帽子
- ・クール素材の長袖

～光老化のリスク～

近年では、UV-A がシミやしわの原因になっていることがわかっています。

UV-A は、肌の奥深くまで到達するため、長期間の紫外線露出により、気づかないうちに、しわやたるみなど肌の老化が進行します。

雲や窓ガラスも通り抜けるため、曇りの日でも対策が必要です。

～皮膚がんのリスク～

紫外線は、皮膚細胞の DNA を損傷し、細胞の成長を制御する遺伝子に、異常な変化を引き起こすことで、皮膚がんを発症させる可能性を高めます。

長期にわたり、日焼けを繰り返すことで、発症のリスクが増すため、対策が必要です。

今は影響がないと感じても、年齢を重ねた後のリスクを考えて対策することをお勧めします。

～目の病気～

紫外線の影響により目の病気につながる可能性があります。

白内障

水晶体が濁り視力が低下。

翼状片

白目の組織が以上に増殖し、角膜を覆う。

瞼裂斑

白目の結膜に茶色っぽい斑点や線状の障害が現れる。

紫外線角膜炎（雪目）

角膜に炎症が起こる。

<対策>

- ・サングラス・遮光眼鏡

日常生活でできることを実践

地球温暖化が進み、夏は猛暑日が続くことが予想され、今年の夏も熱中症のリスクが心配されます。

これからは、様々な情報を取得し、自分に合った対処方法を見つけながら、自然とうまく付き合っていきましょう。

🔍 紫外線対策グッズ で検索

- ・日焼け止め
- ・UV カット傘（日傘と雨傘兼用のもの等）
- ・アームカバー（クール素材で紫外線も熱中症も対策）
- ・クールネックカバー
- ・帽子（キャップ、ハット等）
- ・カットソーパーカー

など





にじいろだより

熱中症の対策について

最近日は差しが強くなり、夏を感じるようになってきましたね。

そこで熱中症を防ぐために気をつけたいことをお伝えします。



熱中症対策について

1. こまめな水分補給

- ・のどが**渴く前に飲む**こと！
- ・水だけでなく、塩分も大事（スポーツドリンク、経口補水液）
- ・カフェインは避ける（利尿作用があり、体内の水分を出してしまう）

2. 暑さを避ける

- ・**直射日光**を避ける（日傘や帽子、日陰の利用）
- ・無理をせず、**体調を優先**する
- ・**冷却グッズ**の活用（ネッククーラー、ハンディファン）

スポーツ大会当日は、気温が高くなることが予想されます。こまめな水分補給や適度な休憩を心がけ、無理をせずみんなで楽しみましょう。

みなさんが元気に競技に参加できるよう、熱中症対策をしっかりとしましょう！



参考文献：大塚製薬 熱中症からカラダを守ろう