

保健だより 6月号

令和7年度
丹原高等学校
保健委員会



日焼け対策について

日焼け止めや帽子等の紫外線対策が必要になる時期は、真夏（7～8月）だと思いませんか？これからの梅雨シーズン、雨の日が多くなり、紫外線量が少ないように感じる6月も、紫外線対策は必要です。

一年の中で紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次に5～6月が多いそうです。日焼け止めは日焼けを防ぐだけでなく、皮膚がんの予防や紫外線によるシミやシワ等、肌の老化への対策としても効果的です。

3年2組保健委員（伊藤稜）

日焼け止めの選び方

SPF…UV-Bを防ぐ。
炎天下ならSPF30
以上がおすすめ。
色素沈着の対策に。



PA…UV-Aを防ぐ。
+マークが多いと効果が高い。
肌のヒリヒリ、そばかす対策に。

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

使用前に確認を「冷却グッズ」の液漏れで皮膚トラブル

毎日新聞 2025.5.11 配信

これからの季節に手放せないネッククーラー等の冷却グッズだが、劣化による液漏れに気づかず装着し、「かぶれ」といった皮膚トラブルを起こす例もあり、注意が必要だ。（中略）

液漏れしているかを見分けるにはどうしたらいいのだろうか。担当者によると、▽表面に不自然なへこみや変形がある▽油状の液体が染み出している▽手にべたつきが残る▽冷凍後の冷却効果が著しく低下している等の異変により、液漏れの兆候を見つけることが可能だ。

（以下略）



ネッククーラーは、暑さ対策に便利ですが、皮膚トラブルが起きるという記事を見て、少し怖いと思いました。身近な物でも、正しく使用しないと危険だということを改めて感じました。

特に、昨シーズン使ったまま、冷凍庫に保管していたものは、しっかりと確認が必要です。これからますます暑くなりますので便利なアイテムを上手に使い、健康に気を付けて過ごしましょう。

3年3組保健委員（伊藤日）

