日焼け止め と 帽子 で 上手に 紫外線予防 !!

ほけんだより

7月

令和７年７月
南河内第二中学校
保健室

SPFとPAってなに？

紫外線には種類があり、地表に届くのが UV-A、UV-B。UV-B を防ぐ指標が SPF、UV-A を防ぐ指標が PA。

帽子で紫外線予防？

つばのある帽子で紫外線を浴びる量を少し防ぐことが可能。熱中症予防だけでなく、眼や頭皮の紫外線予防のためにも帽子の着用がおすすめ。

集団生活で使用するのに適した日焼け止め

① 「SPF 15 以上」、「PA ++ ~ +++」を目安
普通の生活においては、むやみに SPF の値の高いものを使う必要はありません。
② 「無香料」「無着色」の表示があるもの
③ プールでは「耐水性」「ウォータープルーフ」表示のもの

引用：日本小児皮膚科学会 HP

日光に当たることで、夜ぐっすり眠れたり、骨を作るためのビタミンDが作られたりします。日光に当たることも大切である一方、紫外線の浴びすぎは皮膚がんや目の病気のリスクを高めます。

晴れの日だけでなく、くもりの日も紫外線の浴びすぎに注意が必要です。

緑茶や紅茶など

- カフェインを含み、水分を体外に出す働きがある。

→熱中症の予防には不向き。

体が一度に吸収できる水分量は
200 ㎖～250 ㎖（給食の牛乳１本分の量）
と言われています。

熱中症を防ごう

一度に大量に飲むのではなく、
こまめに水分補給を行いましょう。

スポーツドリンク

- 塩分が含まれているため、熱中症予防に向いている。
- 糖分も多く含まれている。

→飲み過ぎには注意。

帽子をかぶってOK

帽子は熱中症予防だけでなく紫外線予防にもなります。

熱中症予防のためには色や素材に気をつけるといいですね。

補充用ペットボトルOK

水道や冷水機での水分補給も可能です。のどがかわく前に、水分補給を行ってください。

水筒内部をチェック！

水筒内部にサビや傷があると、もともと飲み物が触れない部分に飲み物が触れ、金属部分が溶け出すことがあります。

金属が溶け出した飲み物を飲むと、金属中毒になる危険があります。