

6月18日に大阪府北部を震源とする大きな地震がありました。週明けの登校時、あまりの出来事に緊張し不安を募らせた人も多かったのではないのでしょうか。自然災害は地震だけではなく、これからはゲリラ豪雨や雷雨が発生しやすい時期でもあります。今一度、災害について考え、いざという時に慌てず行動できるよう備えておきましょう。



◆蚊に注意！！

蚊に刺された後が炎症を起こして・・・なんてことはありませんか？
蚊は皮膚から出る炭酸ガスやある種の誘引物質を察知して吸血のために寄ってきます。ですから蚊の多い場所では長袖、長ズボンなどを着用して肌の露出を避けることが望ましいです。ただし、暑い時期には熱中症にならないように気を配ってください。蚊に刺されてすぐかゆくなる反応は、1～2時間で治まりますが、かいてしまうのを防ぐ意味で冷やす、または虫刺され用の市販薬でかゆみに対処すればよいでしょう。掻き傷からばい菌が侵入すると、とびひになってしまう場合があるので注意が必要です。掻きむしりを防ぐ目的で刺された部位に絆創膏を貼るのもよいでしょう。
※蚊刺過敏症（ぶんしかぶんしょう）とは
蚊に刺されると、1日以内に38℃以上の高熱が出て、刺された部位は翌日に水泡を生じ、その後は皮膚がえぐれたようなキズになって治るまでに1ヵ月ほど係るような激しい症状をきたします。この状態にあるときは皮膚科でみてもらいましょう。



◆日焼けだけではない紫外線の害

紫外線は、太陽の光の中に含まれている目には見えない光線です。波長によってUV-A、UV-B、UV-C、の3種類に分けられます。UV-Cはオゾン層などによって遮られて地表に届かないため、私たちの体に影響を及ぼすのは、地表まで届くUV-A、UV-Bです。

場所	<ul style="list-style-type: none"> • 空気が薄い山の上 • 雪や水面で照り返しがあるところ
天気	<ul style="list-style-type: none"> • 晴れ (曇りでも晴れの日の6割の紫外線量)
時間	<ul style="list-style-type: none"> • 正午ごろ
季節	<ul style="list-style-type: none"> • 日本では6～8月

- 急性障害：**紫外線を浴びるとすぐに現れる症状
 ・日焼け・紫外線角膜炎・免疫機能低下
- 慢性障害：**長年紫外線を浴び続けることで、将来的に現れてくる症状
 ・しわ、しみ、日光ほくろ・白内障・翼状片
 ・良性腫瘍・皮膚がん

紫外線を浴びすぎないためにできること

<ul style="list-style-type: none"> • 帽子、日傘を使う • サングラス • 衣類で皮ふをおおう • 日陰を利用する • 日差しの強い時間帯の外出を避ける

SPF	UV-Bを防ぐ能力 1～50+までの数値で表す
PA	UV-Aを防ぐ能力 +～++++までの4段階で表す

※数値は単純に高いものを選べばいいのではなく用途や自分の肌質によって適切なものをえらびましょう。



日焼け止め塗り方

外に出る前にムラのないように塗ります。汗などで落ちてしまうので、時間が経ったら説明書の指示に従い、塗りなおしましょう。

◆熱中症にきをつけよう



- 日陰、冷房の効いた部屋などで横になる
- わきの下、足の付け根、首を冷やす



- 経口補水液で水分、塩分を補給する
- 意識がない場合は救急車を呼ぶ

熱中症

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げてくれます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない

