

保健だより 7月

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成27年7月1日発行

7月に入り、いよいよ暑さが本格的になってきます！・・・とはいえ、梅雨明けはもう少し先の様子・・・天気と気温の変化が激しく、ジメジメシムシの毎日。体調を壊しやすい時期でもありますので、無理をせずに、休息を十分に取りながら、楽しい夏にしましょう！！

紫外線に注意しよう！

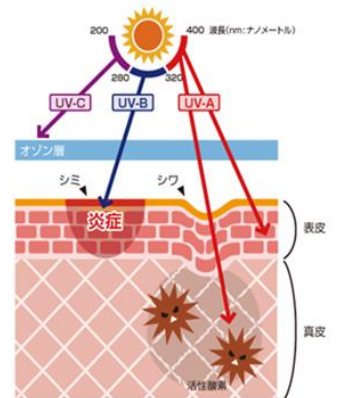


紫外線が一番強く降り注ぐのは、実は夏真っ盛りの8月ではなく、6月から7月です。紫外線によってダメージを受けるのは肌だけではありません。体を守る免疫力をダウンさせたり、目や髪を傷つけたり全身へのダメージも心配です。効果的に紫外線対策をして、7月の紫外線ピークを乗り切りましょう！

▼紫外線による体へのダメージ▼

- ・皮膚がんのリスクが高くなる
- ・白内障（眼の病気）のリスクUP↑
- ・免疫力がダウンする
- ・ほくろ、そばかすが増える
- ・シミ、しわができる
- ・ひどい日焼けで、発熱することも！

紫外線の肌への影響



<効果的な紫外線対策>

- ① 紫外線の強い時間帯（10：00～14：00）を避ける
- ② 日陰を利用する・・・日傘を使う、帽子をかぶる
- ③ 服やストールで覆う・・・黒色が紫外線カット率最高！
- ④ サングラスをかける・・・色は薄めで、大きいもの
- ⑤ 日焼け止めを上手に使う



夏こそ 冷え の季節です！！

冷房が効きすぎて寒い、手足が冷える、しびれるなど、夏に冷え性で悩む人が多くなりました。夏の暑い時期は、汗をかくことで体温を調節したり、体内の老廃物を排泄したりしています。ところが、冷房の効いた部屋にいることが多いと、汗をかく機会が失われ、体内に老廃物が溜まり、血流が滞って手足などが冷えてきます。これが、夏の冷え性です。

～夏の冷え対策～

- 冷たいものをとり過ぎない
- 温かい食べ物、飲み物をとる
- 休養と睡眠をたっぷりとる
- 湯船にゆっくりとつかる
- カイロや腹巻きでお腹と腰を温める
- 首、お腹、足首を冷やさない

