

保健室だより



今月は、虫歯予防週間、父の日、

今年の梅雨もムシムシジメジメするでしょう。

食中毒にも気をつけ、冷蔵庫を過信しないようにして下さい！

梅雨と暑さで体調を崩さないように気をつけましょう。

特に寝冷えは、風邪や胃腸症状を起こしやすいので、お布団等の調整をして予防して下さい。

*足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ

ニコニコペースで走ったり、階段やステップ台を上り下りしたりするだけの簡単トレーニングなのに、エネルギー消費量はウォーキングの約2倍にもなるスロージョギング&スローステップ。

足腰の筋力強化や維持、脳の活性化、血圧・血糖値の改善、肥満解消、関節痛の緩和など、様々な効果を体験できる。

元気な脳を維持したい人、必見。



夏の紫外線対策

紫外線が特に強くなるのは5月～8月にかけてです。快晴の時と比べて、薄曇りで80～90%、曇りでも約60%、雨で約30%の紫外線が届いています。



*紫外線の良い面

紫外線を浴びることで、カルシウムが骨になるために必要なビタミンDの合成が行われる。また、乾癬や白斑などの皮膚病に、人工的な紫外線を当て治療（光線療法）する。

*紫外線の悪い面

紫外線を浴びることで、しみ、しわ、たるみができたり（光老化）、広範囲日焼けをすると、免疫の働きが低下し、疲れやすくなり風邪もひきやすくなる

*自分の皮膚のタイプを知る

- I 型 : 直に赤くなり色がつきにくい
- II 型 : 赤くなり色がつく
- III 型 : 赤くならず直に黒くなる

メラニンが少ないI型の人
は、メラニンが多いIII型の
人より光老化を起こし、皮膚
癌にもなりやすい。厳密な
紫外線対策が大切です！

*日焼け止めの種類

日焼け止めには、PA分類とSPF値の表示がある。PA分類はしみ、しわ、たるみの原因となるUVAへの効果を、SPF値は皮膚に日焼けを起こすUVBへの効果を示す。

