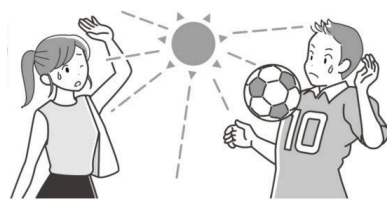


7月ほけんだより

令和8年7月
県立種子島中央高等学校
保健室 増満

7月に入り、日差しが強くなってきました。
毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたら嫌だな～」くらいに思っているかもしれませんが、様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします！



紫外線の影響 正しく知っていますか？

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかぬうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌 への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目 への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

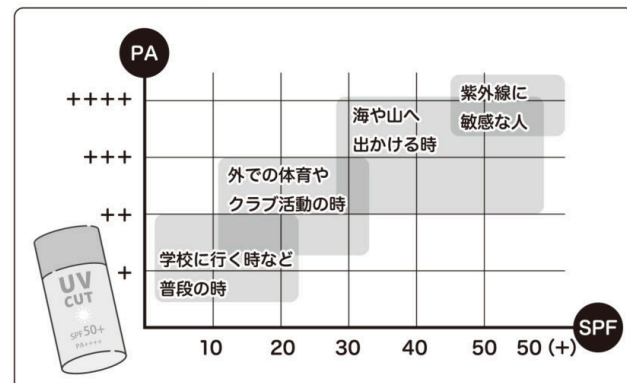
こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



第1回 学校保健委員会開催

令和8年7月10日（金）
13:05～14:00
本校会議室

今年度、第1回学校保健委員会が開催されました。学校医、学校薬剤師の先生やPTA関係者、生徒代表、学校関係者が集まり、保健関係の取組等の報告がありました。

○令和8年度保健部年間計画について→各系の計画の報告

○体育指導より

暑さへの対策で体育祭の開催が9月から10月へ変更になった。今年度も郷土遠行を2月に計画している。

体力テストの結果・・・種目により学年のばらつきがあるのが特徴。スコアの良い種目もあるが、運動が苦手な生徒もいる。

○安全・防火防災係より

安全点検を実施している。防災訓練を今年度も2回計画している。また、心肺蘇生法講習会を1年及び職員対象に2学期に実施予定。

○環境整備係より

大掃除を学期に2回計画している。4月には清掃用具の調査を行い、過不足を補充した。今週末に、PTA親子ふれあい奉仕作業を実施。今年度は学科別で年2回行う。

○保健指導係より

①視力検査結果

→裸眼視力1.0未満の生徒が66%。（全国71.51%）裸眼、矯正視力でC以下の生徒が全体の1割程度いるため、見えにくさを感じていると思われる。早期受診を今後も促す。また、ICT機器の使用や生活習慣の改善に向けた指導が今後も必要である。

②尿検査、内科検診、心臓検診、結核検診

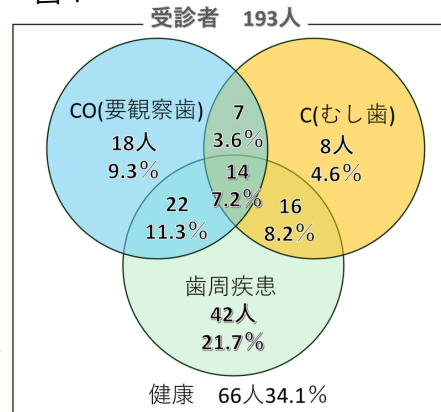
→未受診者へは個人受診依頼済み。心臓検診については経過観察が必要な生徒へは経過観察依頼を配布した。

③歯科検診

→今年度歯科医受診が必要な生徒は135人で全体の70%だった。むし歯の程度で見ると、5本以上保有する生徒は2人（昨年度は8人）で、クラス担任へは連絡済み。

図1では、歯周疾患を有する生徒が受診者の48.7%いる。CO（要観察歯）、C（むし歯）、歯周疾患を有している生徒14人へは今後も継続して歯科医受診を促す。

図1



○定期環境衛生検査

照度検査を6/24（水）曇天時実施した。音楽室黒板は昨年度から基準値に満たないと指摘されていたが、今年度も基準値に満たなかった。今後は、照明がLEDに変更される予定とのことで、改善が見込まれる。その他の検査については夏休みに実施予定。

※学校薬剤師より

照度不足は、視力の低下や疲労感、学習効率を低下させるため、改善が必要。

○生徒会委員会活動

保健委員会、体育委員会、美化委員会の委員長が出会い、各々の目標や活動計画の報告があった。

○質疑応答

PTA会長より・・・心の健康についての取組や生徒のサングラスの着用について質問があった。

○その他

（2026アンケート調査結果・体力テスト時の学校指定アンケート）

岩元Dr.→スマホ依存は全国的には4人に1人の割合で存在する。（中・高校生の25%）本校は、平日の使用時間3時間以上が50%いる。とても多いと思う。オーストラリアでは、16歳未満のSNS使用が禁止になっている。

スマホ等の使用について意見が交わされた。

