



# 8月のほけんだより

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2022年8月号 (Vol.9)

強い日差しが照りつける毎日、熱中症警戒アラートも頻繁に出されています。

新型コロナウイルス感染症については、和歌山県内の陽性確認者数が連日1000人台、田辺保健所管内でも連日100人を超えています。

行動制限がない=以前同様の行動で OK、ではありません。感染予防対策は十分に講じたうえで適切な行動をとりましょう、ということです。

飛沫を吸い込まない距離を保つこと、エアロゾルの滞留を防ぐために十分換気を行うこと、免疫力を落とさないような生活を心がけること、密集密接場面、声を出す、会話を行う場面ではマスク着用、会食の際は距離をとって会話少なく、手洗いの徹底など、これまで言われてきた感染予防対策を継続しましょう。もし、検査を受けた(受ける)等ありましたらすぐに担任に連絡してください。

## 日焼けは「やけど」、予防が大切



外出するときは帽子や日がさで紫外線からガード



海やプール、部活では日焼け止めを効果的に活用



日焼けしたときは、皮膚を冷やして化粧水などで保湿

紫外線は皮膚に照射されるとダメージを与えます。一気に日焼けすると皮膚がただれて重症のやけどとなることもあるので注意が必要です。また遺伝子に影響を与え、ガン細胞を作り出すこともあります。

また、目に入ると紫外線眼炎や白内障、翼状片などの疾病を引き起こす原因ともなります。特に真夏の日差しは強く、紫外線による影響が大きいことから、予防を心がけましょう。



### わっ! 鼻血! こんなとき、どうする?

- A 上を向く
- B ティッシュを詰める
- C 鼻をつまんで下を向く

**正解は C** 上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ! また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。

鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。



### 虹の色は、なん色?

雨上がりの空にかかる虹。特に夏の夕立の後にはよく見られます。

ところで「虹はなん色?」と聞かれると、たいいてい人は「7色」と答えますよね。でも同じ質問を外国ですると、5色や6色のこともあれば、2色や8色と答える人もいます。

違う虹が出ているの? と思うかもしれませんが、そうではありません。同じものを

見ている、国や文化の違いによって、捉え方や表現が異なることもあるのです。

虹は赤から紫のグラデーション。間の色を「何色に見ようとするか」の違いからくるのかもしれないね。

今も世界のどこかで虹は出ています。なん色だろうと、誰もが虹を見上げて「きれいだな」と思える世界がいいですね。





個人情報を載せない。



写真や動画を無断でアップしない。



人を傷つける書き込みをしない。



ネットで知り合った人と会わない。