

9月号

ほけんだより

発行日：令和8年9月11日（金）

担当：1-1岩崎・中野

こんにちは！ドパガキにならないように注意したい岩崎と中野です。9月は行事が多いので体調管理に努めましょう。クラスマッチももうすぐですね！中野はイカ釣り大会で、岩崎はバレーボールにでます。気張ります！！



紫外線対策特集

意外とダメージ大！？日焼けやシミ、たるみ、乾燥などの肌へのダメージだけではなく、紫外線は目への障害を起したり、免疫機能の働きを弱くしてしまうこともあります。

① 日焼け止めの使用

顔など衣類で覆うことができない部分は上手に日焼け止めを使いましょう。

日焼け止めの効果や特徴（耐水性の強弱や紫外線吸収剤の有無など）はそれぞれの商品によって異なります。記載されている説明をよく読んでから使いましょう！日常生活程度であれば、それほど数値の高くない日焼け止めでも十分ですが、紫外線の強い時期に長時間野外活動を行う場合は高い効果を持つものや耐水性の強いものを選ぶとよいでしょう。

日焼け止めは塗り直した方がいい？

日焼け止めは皮膚の上にあってはじめて効果を発揮します。1度塗ったとしてもその後衣類や手に触れることで、あるいは汗をかいたりそれを拭くことで落ちてしまうこともあります。落ちたと思ったらすぐに塗り直すか、2～3時間ごとに塗り直すことがおすすめです☆

② 衣服を工夫

衣服などで肌に紫外線が直接当たることを防ぐのも効果的です（アームカバーや長袖のラッシュガードなど）。その時には通気性のよい素材のものを選びましょう！日傘や帽子も紫外線が直接当たることを防いでくれます☆

日傘、と聞くとどうしても女性が使用しているイメージが強いですが、現代では男性が使用する姿もよく見かけます！



③ サングラスを使用

肌だけでなく眼も紫外線によるダメージを受けます。サングラスを着用することで紫外線ダメージを防ぐことができますが、レンズに紫外線防止効果があるかどうかは必ず確認するようにしましょう！

レンズの色が濃いサングラスだと、眼に入る光の量が少なくなるため普段より瞳孔が開きます。そのため紫外線カットが不十分なレンズだとかえってたくさんの紫外線が眼に侵入するため注意しましょう！



突撃みんなの姿勢チェック！

胸を張って生きろ

ついに夏休みが終わりました！長い休み期間の後は生活リズムの乱れ等から体も心もだるく感じやすくなります。まずは凝り固まった体をしっかりほぐして、良い姿勢で9月からも頑張りましょう✨

今回のゲストは...

HIGASHI SYUHEI

教科 数学

東先生

学年 1年学年主任

まずは姿勢チェック！

正面

横向き



左右のバランスは大きな差はない東先生！素晴らしい✨

ですが、首の可動域チェックではどの項目も少し可動域が小さいようです💧デスクワークやスマホの使用などの影響でストレートネックが疑われます！どうやらご本人も自覚症状ありで、最近枕を新調されたそうです笑

首の可動域チェック！



首のつらさで枕を新調しました！

最後にちょこっとインタビュー！

姿勢がいい自信はありますか？

東先生：あったんですけど、なくなりました💧

新しい枕を作るためにアミュプラザでAI姿勢診断を受けましたが…笑

今の体についての悩みはありますか？

東先生：枕があわなくて新しくしたら首は良くなったけど、肩こりは悩みです💧
枕は高いほうが好き♡でもAI診断を受け低いほうがいいって言われました😓

1年生は何色だと思いますか？

東先生：男子は赤！うるさいから！
(いい意味で！)
女子は黄色か水色かな。
てここにしているから😊

牛高生のよいところはなんですか？

東先生：素直で笑顔いっぱい😊
中野：俺のいいところは何ですか？
東先生：体が大きいところ！

最後にみんなへメッセージをどうぞ！

東先生：(とても悩んでいる・・・)
(マジで思いつかん笑)
どんな授業でもまじめに受けよう！！
旅行に行くときはお風呂に金をかけろ！！