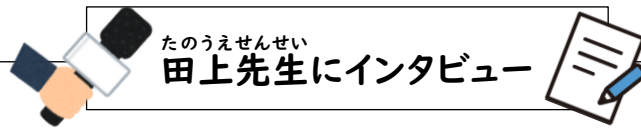


ほけんだより7月号

2026年7月13日
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当



たのうえせんせい

田上先生にインタビュー

4年生 生徒保健委員さん が インタビューをしてくれました！



「食事」について意識していることは？

何でも食べるようにしている。
好き嫌いをしないことが、結果的にバランスのよい食事に繋がると思う。



「運動」について意識していることは？

朝起きてウォーキングすることを習慣にしている。



生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

不健康に気付いたときに、自分の体を大切に。



「睡眠」について意識していることは？

前は4～5時間睡眠だったが、体の調子が良くないと感じて、6時間睡眠に変えた。

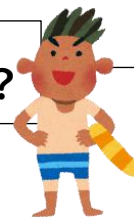


インタビュー風景

田上先生、保健委員さん ありがとうございます！



自分に合った日焼け止め、選んでいますか？



日焼け止めは美容のためだけじゃありません！

紫外線は、シミ・シワの原因、日焼けによるやけど、皮膚がんのリスク増加などにつながることがあります。
若いうちから、自分に合った日焼け止めを選び、必要な日にきちんと塗る習慣をつけましょう。

☀ 使用場面に合わせて選ぼう！

通学や買い物 → SPF20～30 ・ PA++くらい

屋外で長時間活動 → SPF50 ・ PA++++くらい

汗をかいたり、タオルで拭いたりした後は塗り直すと効果的◎

☀ 肌に合わせて選ぼう！

ノンケミカル処方

→ 紫外線を反射・散乱して肌を守るタイプ。敏感肌の人でも使いやすい商品が多いのが特徴。

ケミカル処方

→ 紫外線を吸収して熱などのエネルギーに変えて肌を守るタイプ。白浮きしにくく、伸びがよい商品が多い。

“SPF”や“PA”って？

“PA”はUV-Aを防ぐ力

肌の奥まで届く。シワ・たるみ・シミなどにつながる。
くもりの日や窓ガラス越しでも届くので要注意。

“SPF”はUV-Bを防ぐ力

肌の表面にダメージを与える。
赤くヒリヒリしたり、水ぶくれになったりする原因に。

