



福島県立相馬高校  
保健委員会 3年3組  
荒 あかり  
有間 智子  
高橋 里奈

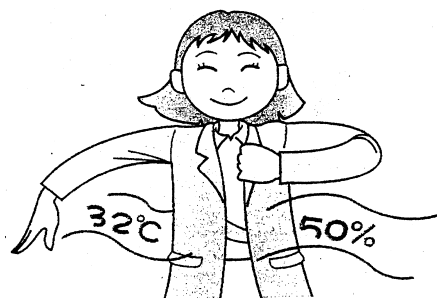
女性の場合、体の冷えは生理不順や腹痛、めまい、動悸、末梢血管の循環障害、自律神経のバランスの乱れなどの原因になります。

**\*体を冷やす服装**

私たちは一日のほとんどの時間を衣服を着て過ごしています。衣服は、いろいろな環境から保護することができます。しかし、毎日何気なく着ている衣服も選び方や着方を誤ると社会への適応や健康に支障をきたす場合があります。心身ともに健康で快適で安全な生活のための衣服について見直す必要があります。

**下着を着る効果**

下着は体から分泌される汗や汚れを吸収して皮膚を清浄に保つためだけでなく、外衣も清潔に保ちます。さらに、気温の低いときには下着の着用は、その保温効果のために体温の低下を緩和し、温かさを向上させることができます。

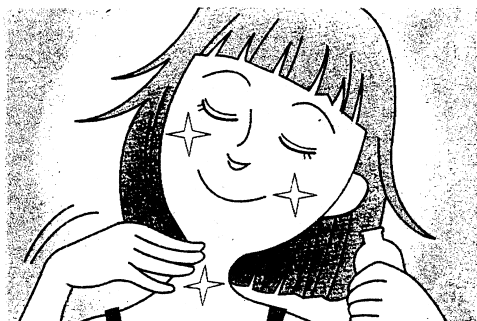


**\*日焼け**

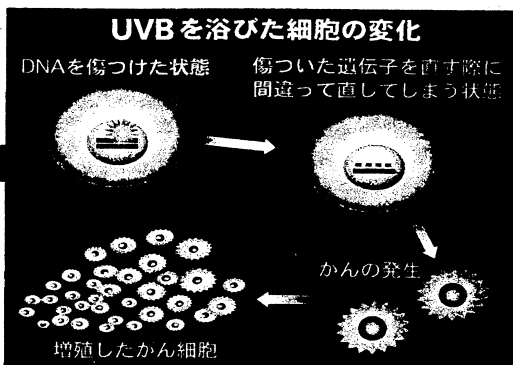
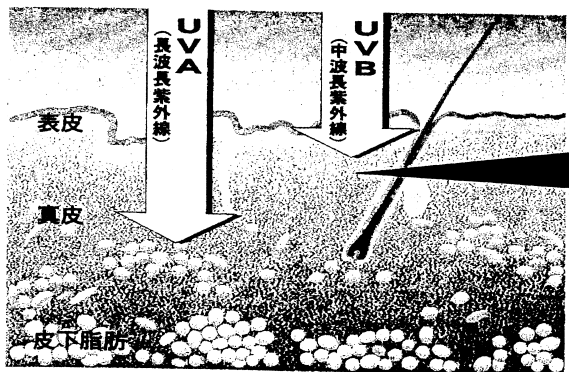


日焼けは二つに大別されます。一つは、焼いてすぐ生じ、やけどと同様に赤くなって痛みをとめない、ひどい場合は水ぶくれになります。色の白い人ほど強く症状が出ます。

もう一つは、一週間ほどかけて黒くなる日焼けで、紫外線予防の効果があります。直接帽子のようになり、大切な細胞を守ります。



**・日焼けの仕組み**



地上に届く紫外線には、UVAとUVBがあります。波長が短いUVBは生物に対する影響が強く、波長が長いUVAは皮膚の深くに入りこむという性質があります。どちらも皮膚に害を及ぼしますが、UVBはDNAに直接吸収されて、生命の設計図であるDNAに傷を付けてしまいます。