

今日の「病気の予防」の学習は・・・

「〇〇〇〇の予防」について
考えてみよう！！

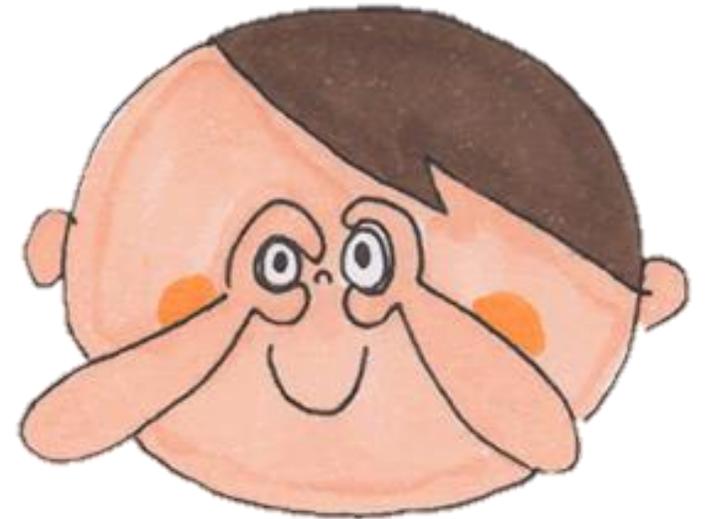
「〇〇〇の予防」について考えてみよう！！



〇〇〇の予防？？？



と！ その前に！！
この写真をみてみよう！！



この目は、何が原因で
赤くなったか予想してみよう？



実は、この写真と関係があるんです！！



そう！ 目が日焼けしている状態です！



め ひ や
目も日焼けを
するの？



め ひ や
**目も日焼けを
するの？**



**しますよ！
日焼けをすると…**



日焼けをするのは
何が原因だと思いますか？

紫外線 の影響

めあて

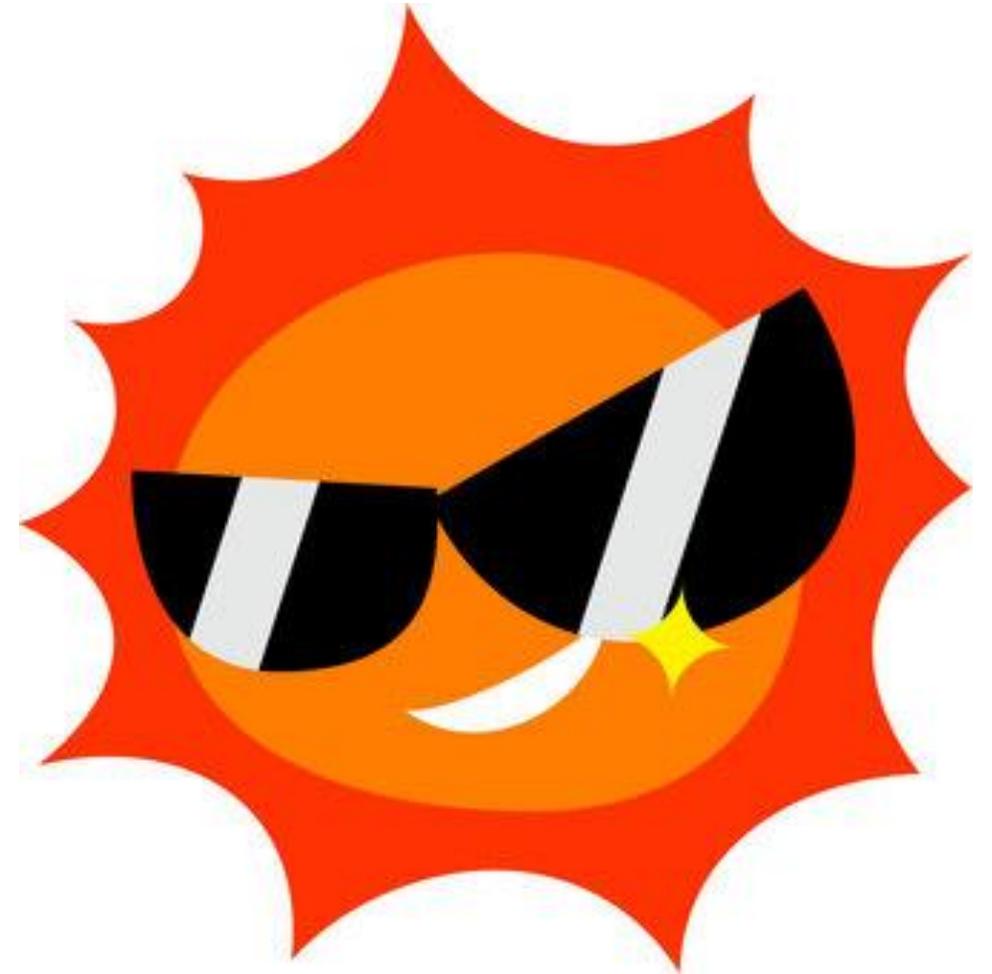
紫外線が原因で起こる

う。

病気の予防法を考えよ



紫外線の影響について



人間の作ったフロンガスや温暖化などで
オゾン層が破壊されてきた

どんどん強い
紫外線量に!!!



日本の各地で比べてみると・・・

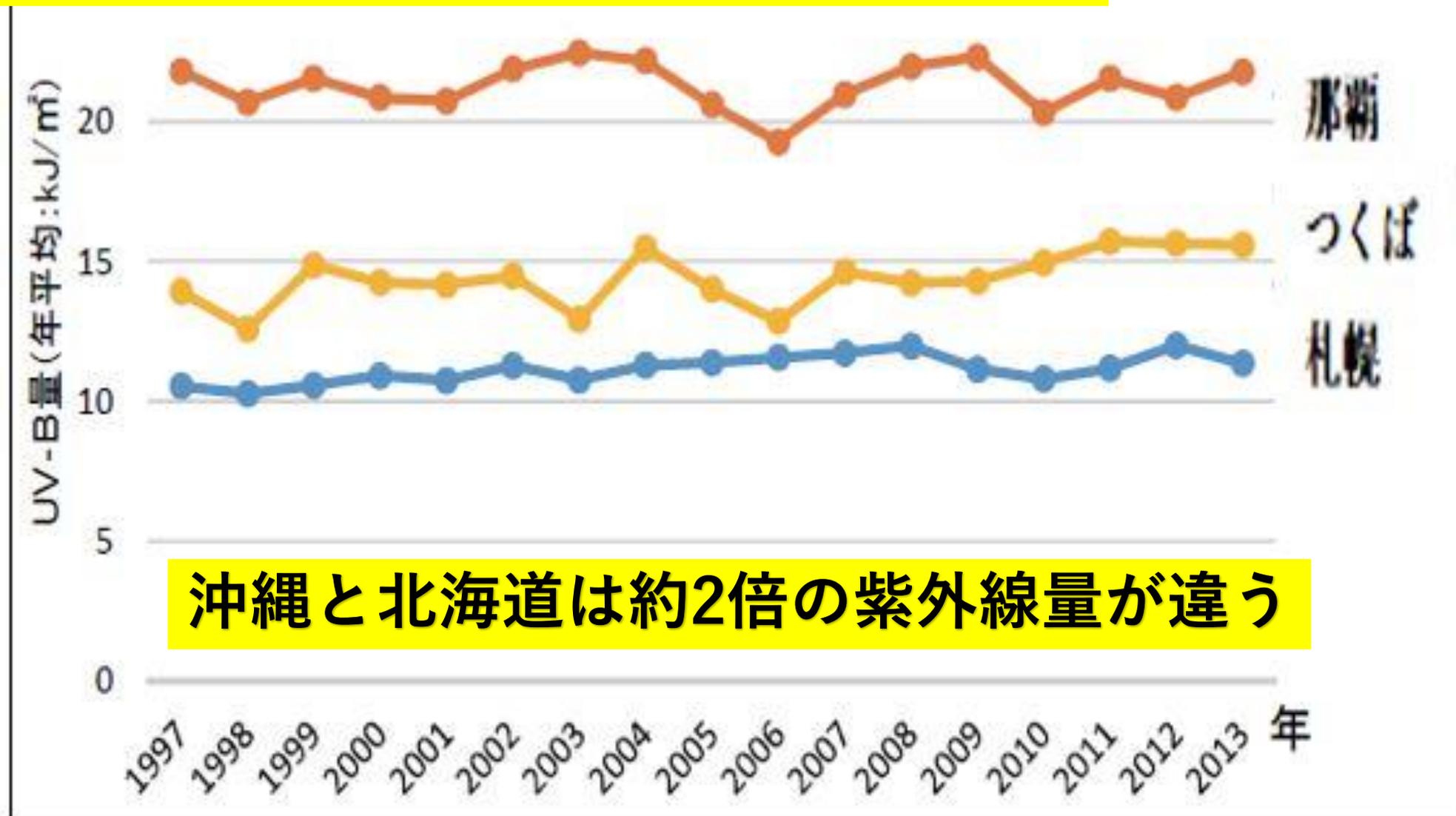


図1 各地の紫外線照射量の年平均値の推移 (気象庁データより)



札幌

東京

那覇

つくば

あ

北朝鮮

大韓民国

日本

台湾

台北

上海

日本海

東シナ海

黄海

서울

名古屋

大阪

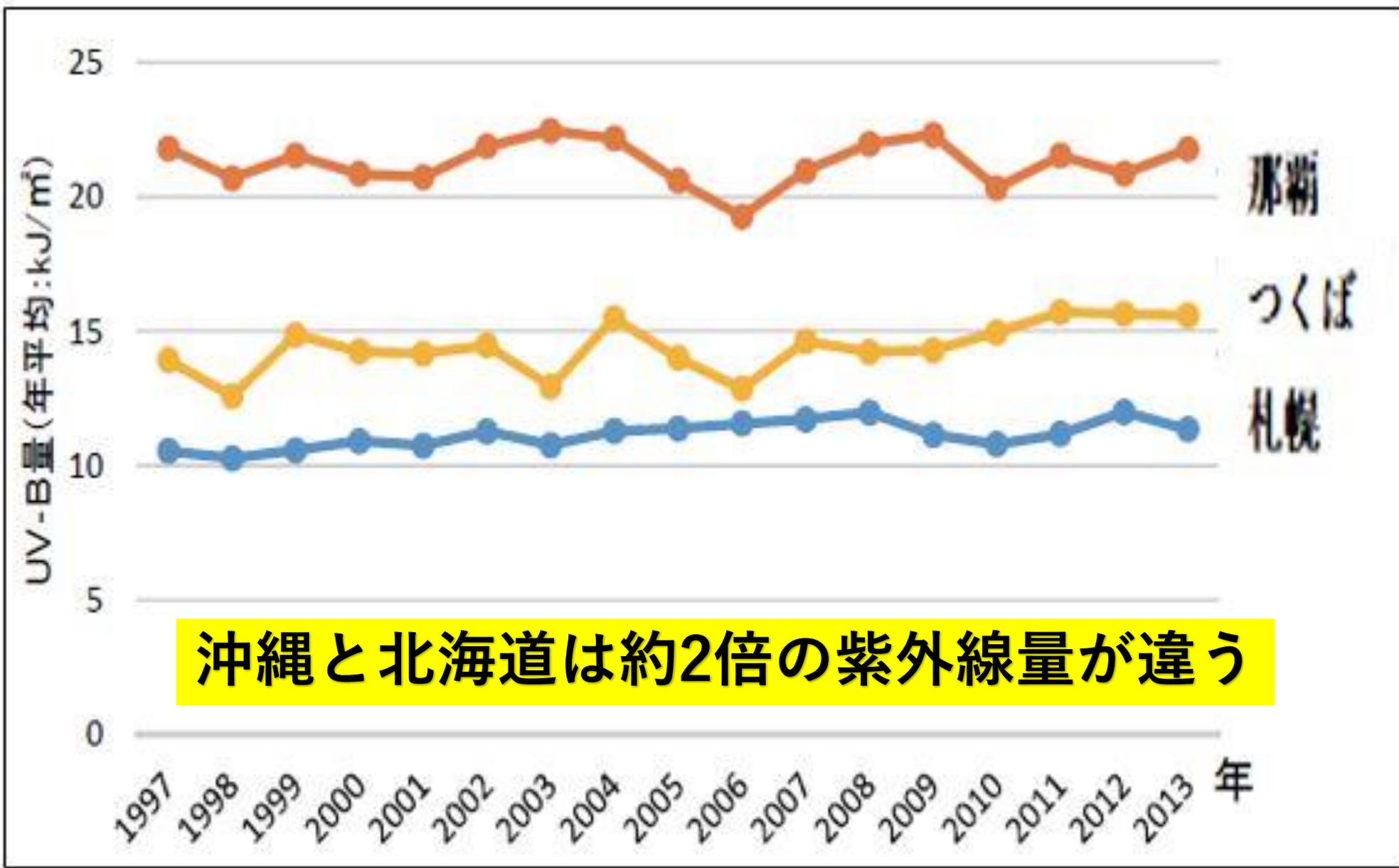
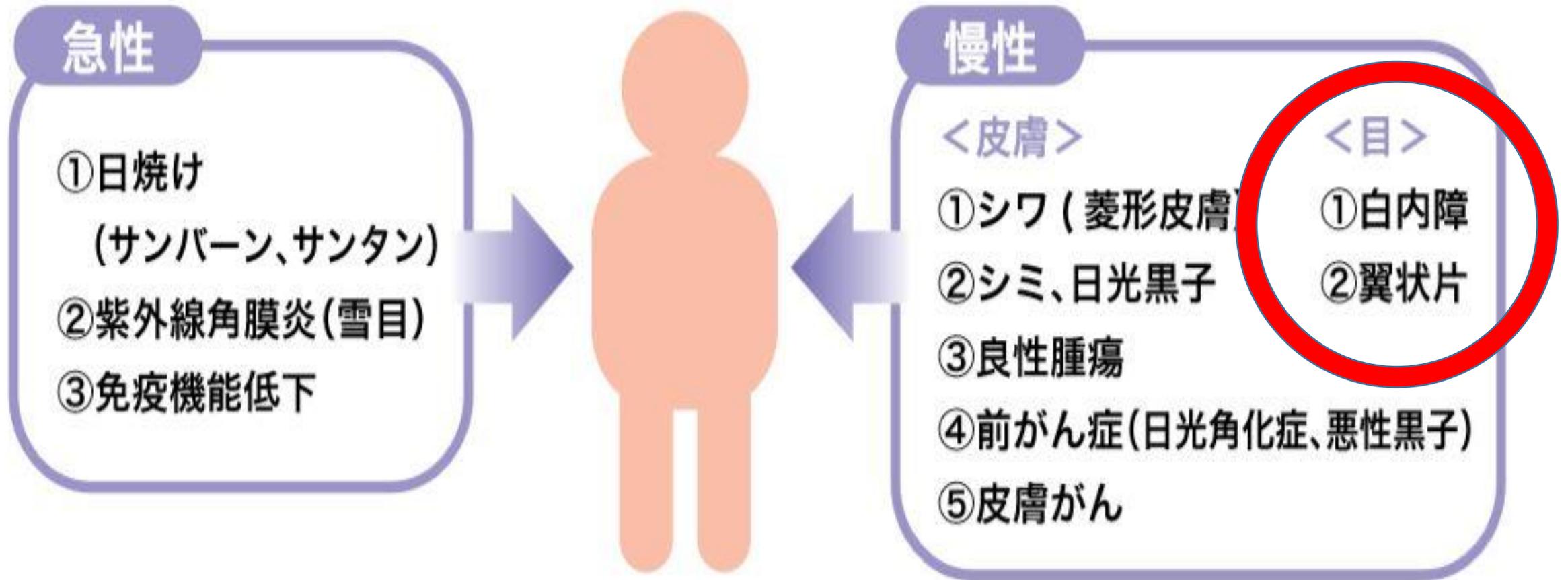


図1 各地の紫外線照射量の年平均値の推移 (気象庁データより)

紫外線が関係していると言われる病気



<図2-1 紫外線が関係していると考えられている病気>

まい にち し がい せん あ つづ
毎日 紫外線を浴び続けると



瞼裂斑(けんれつはん)
10歳～



翼状片(よくじょうへん)
20歳～



老眼(ろうがん)
35歳～



白内障(はくないしょう)
40歳～

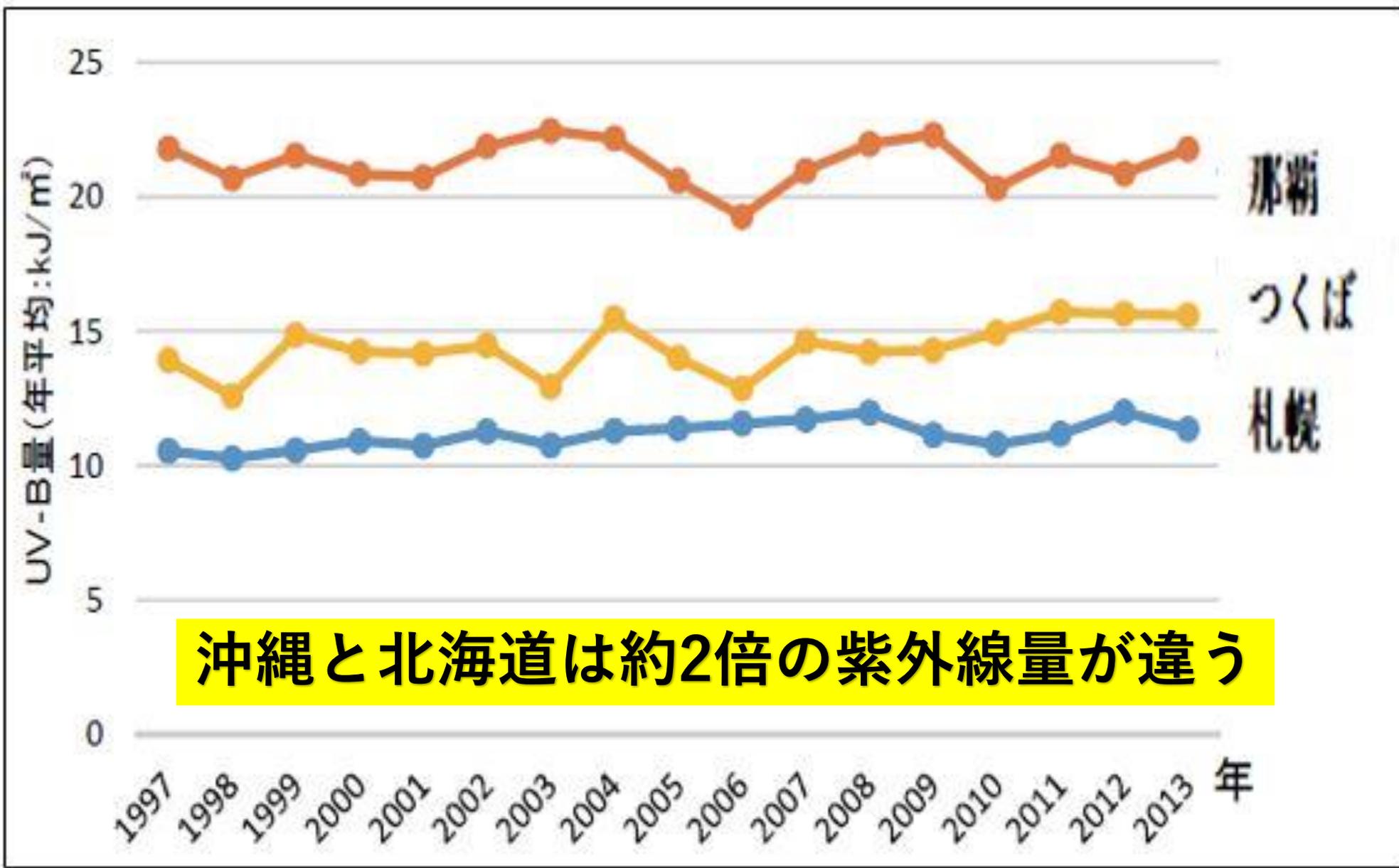


図1 各地の紫外線照射量の年平均値の推移 (気象庁データより)

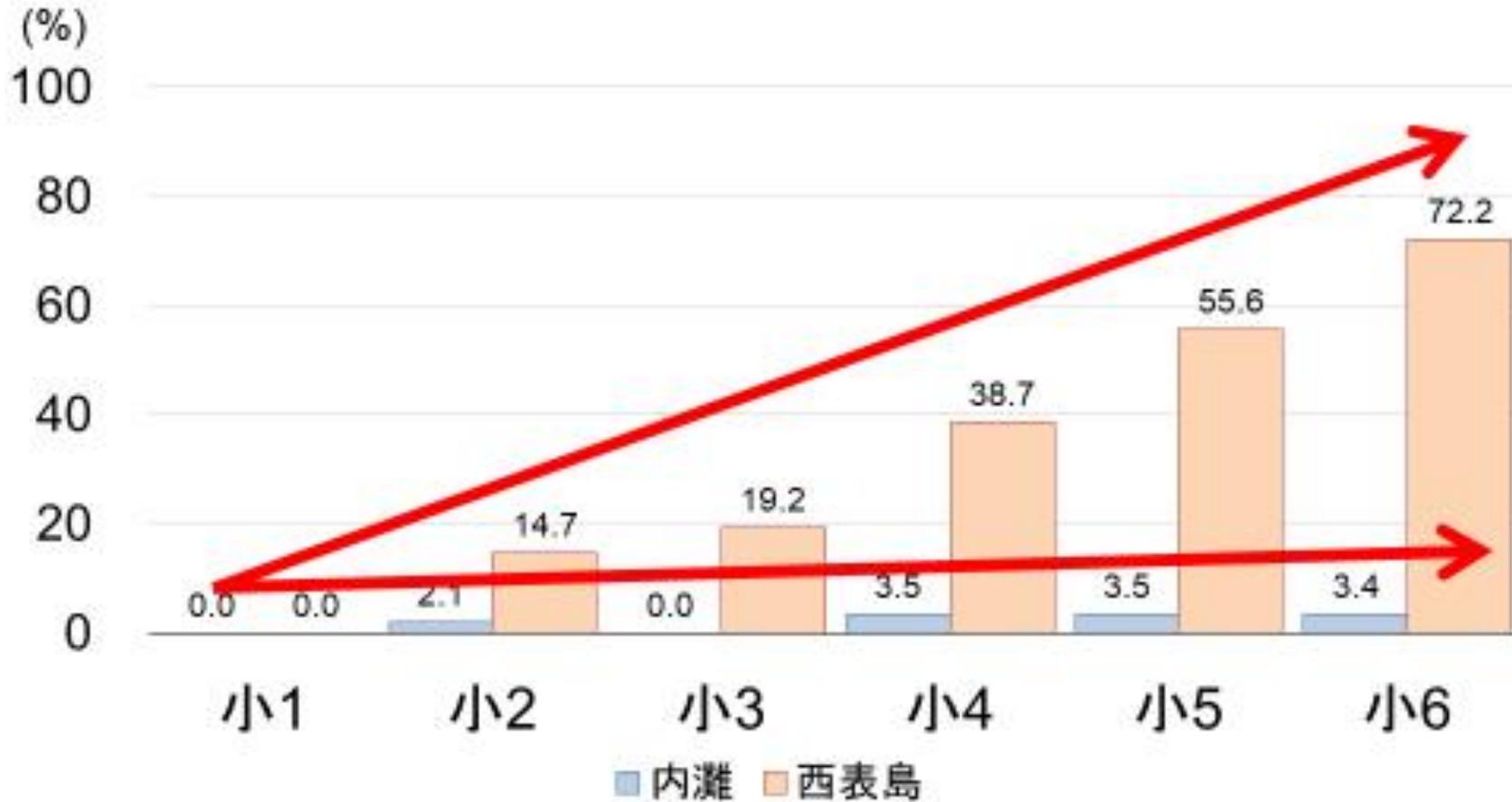
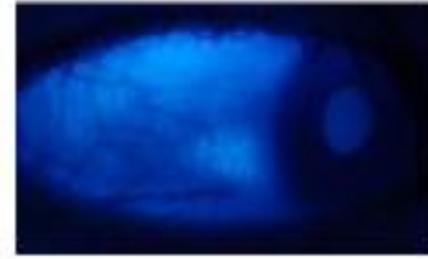
目の日焼けのあとを

「**瞼裂班（けんれつはん）**」

といいます。



けん れつ ほん
瞼裂斑がどれだけ
あるか!?



西表は内灘(石川県)の約43倍瞼裂斑のリスクがある。

紫外線量 増

みんなの目

大丈夫!

?

A・B・C・Dの資料を見て
考えてみよう！！

紫外線の強い石垣島だからこそ
自分たちにできる**予防法**を考え
てみよう！！



A 食事

目の組織を構成するたんぱく質



無機質（ミネラル）は、体内で作られないので、積極的に食事からとらしましょう。

おすすめ食品 トマト！ リコピンが偉い
 ・トマトはビタミン満点。がん予防にも大活躍。肌の老化も防ぐ。生がおすすめ！苦手な人はコップ1杯のトマトジュースでもok！



ビタミン群は身体の細胞のサビをとってくれるんだってよ



私はバランスよく食べることを心がけてるわ♪

日焼けのあとのビタミンACE

ビタミンA

- 目の粘膜を守り、夜盲症（夕方や夜に見えにくくなる）などを防ぐ。
- 皮ふや粘膜を強くし、病原菌やウイルスの侵入をガードする。



★緑黄色野菜にも多く含まれる



ビタミンC

- しわやシミなどの肌の老化を防ぐ。
- 白内障の予防にも効果がある。



ビタミンE

- 疲れ目や老眼の予防
- 細胞のさびや活性酸素を除く。



ビタミンB

- 目の筋肉を和らげる
- 目の粘膜を強くする
- 水晶体（目）の免疫機能を高めるなど。



B

休養 すいみん

B 休養・すいみん



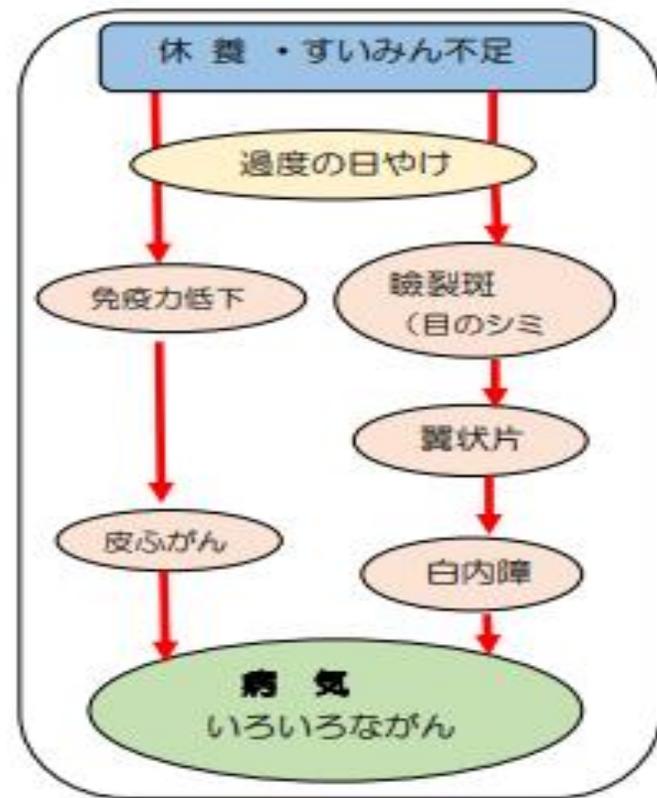
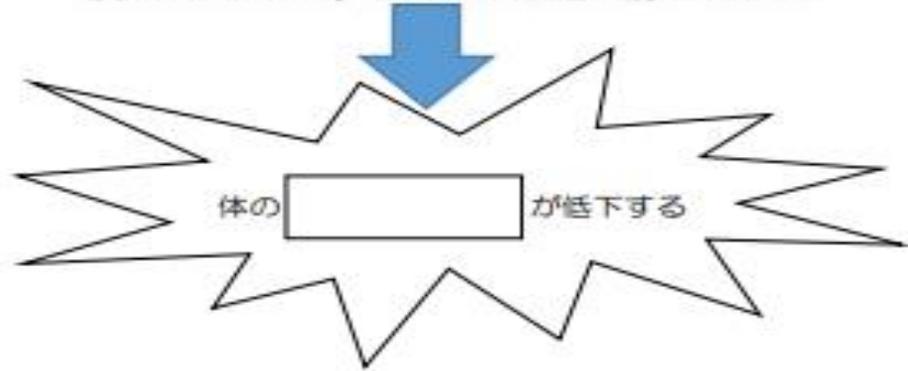
日かげは日なたの
50%の紫外線量

休けいをとるときは
日かげで休もう！

◎すいみん不足は、身体にどんな影響があるだろうか。



夜ふかしをして、すいみん不足が続いていた。



小学生の理想のすいみん
時間は、9～11 時間だよ。

C ガード (対策)

「しっかりとガード (対策) をすることで、紫外線から身を守ることができます。」



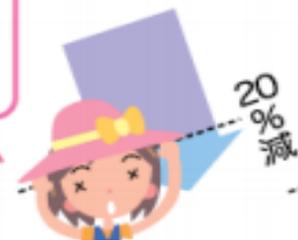
適度な運動は、健康な体を作るためにとても大切なことです。

でも、私たちの暮らす石垣島は「紫外線」がとても強く、皮膚や目など、ダメージを受けてしまうことが多いです。

日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- 1 紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- 2 日かげを利用しましょう。
- 3 日がさを使い、帽子をかぶりましょう。
- 4 そでやえりのついた衣服でおおきましょう。
- 5 サングラスをかけましょう。
- 6 日焼け止めを使いましょう

つばの広い帽子でも
20%くらいしか
紫外線から目を
守れないんだって!



20%減

顔にフィットした
サングラスのおかげで
僕の目は90%くらい
守られているんだよ



90%減



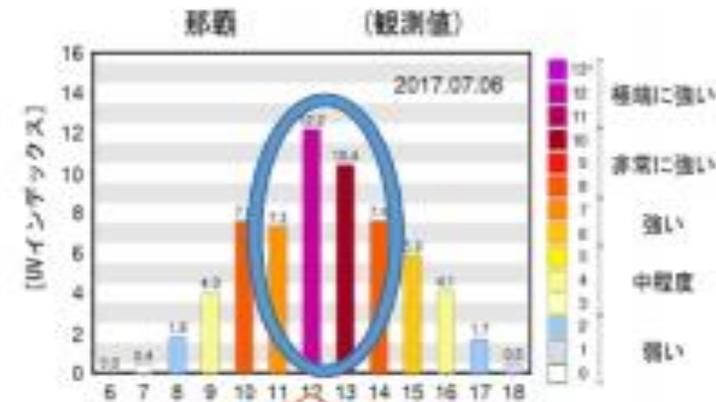
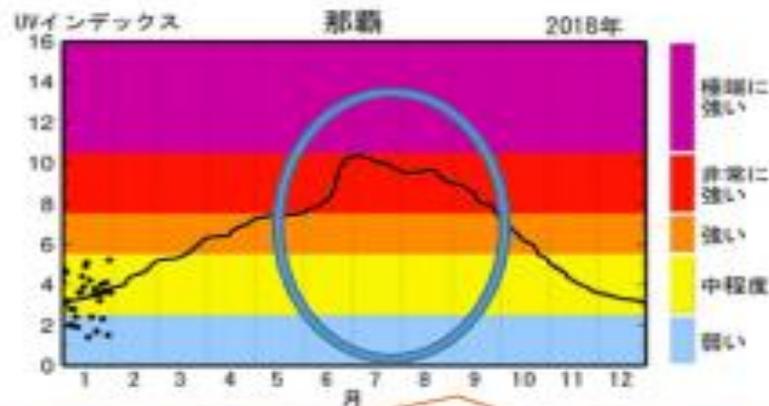
C ガード (対策)

D

情報

D 情報

◎ 紫外線が強い時期と時間帯があるって知ってた？



6月～9月にかけて紫外線量が強い！！

紫外線が強い時間帯は正午が一番強い！！

◎ 今日の日紫外線量を知るためには？

新聞



インターネット

ニュース



自分にできる予防法は何か
書いてみよう！（理由を明確
に）



自分の予防法を友達と
意見交流してみよう！



今日学習したことをいかして・・・

これからの生活で

紫外線の病気にならないように

今、**自分にできる予防法**を

実践してみよう！！

