

“日焼け”にご用心！

できるだけ紫外線の害を防ごう！

- ★日焼けは紫外線でおこります。
- ★地上に届く紫外線には A と B があります。
 紫外線 A は主に皮膚の色を黒くします。
 紫外線 B は皮膚に炎症をおこしたり、皮膚の老化（しみ、しわ、たるみ）や白内障、皮膚癌などの原因になります。
- ★近年、地表に届く紫外線の量が増えています。
 それにともなう害も増えるだろうと予想されます。
- ★子どもの時から紫外線になるべく当たらないようにしましょう。
 18歳までに一生に浴びる紫外線総量の約半分を浴びるといわれます。
 皮膚の老化は浴びた紫外線の量に比例するといわれ、いつまでも美しい若い肌を保つためにも子どもの時から紫外線を防御することが大切です。
 日本では5月～7月が最も紫外線量が多い季節です。

- ①午前10時～午後2時の外遊びは出来るだけ避ける。
- ②外では帽子をかぶる。
- ③海や山、戸外のスポーツの時は「日焼け止め」を使う。

※ビタミンD活性化に必要な紫外線は1日10～30分
 戸外に出るだけで充分です。
 ビタミンDは食品から充分にとりましょう。