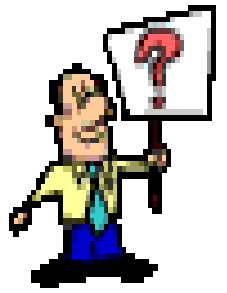




五月の健康便り

紫外線による健康被害



五月は日照時間も一年中で最も多く紫外線対策が大事な季節です。紫外線が増加すると、水上・陸上の生態系や農業生産への影響のほかに、人へのさまざまな悪影響があります。多くの研究により、紫外線を浴びすぎると人の健康に影響があることがわかってきました。

急性

- ①日焼け (サンバーン、サンタン)
- ②紫外線角膜炎(雪目)
- ③免疫機能低下



慢性

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><皮膚></p> <ul style="list-style-type: none"> ①シワ(菱形皮膚) ②シミ、日光黒子 ③良性腫瘍 ④前がん症(日光角化症、悪性黒子) ⑤皮膚がん | <p><目></p> <ul style="list-style-type: none"> ①白内障 ②翼状片 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

紫外線を防ぐために必要な物は、1つ目に、日焼け止めクリーム、2つ目、日傘や長袖の服、3つ目は、帽子、サングラスです。

日焼け止めクリームの塗り方

毎日の通勤や通学の時に浴びる日差しでも、紫外線貯金箱がいっぱいになると、シミが出来始めるようになります。ですから、日焼けを起こすほどの日差しではなくても、必ず日焼け止めは、塗ってください。洋服から肌が外に出ている部分には、日焼け止めをすべて塗るような気持ちでください。大切なポイントとして、2~3時間での塗りなおしをお勧めします。朝と昼に、塗るようにするとより効果が得られます。



日傘、長袖の服を着用する

長袖の服を着る場合、ポリエステルか綿素材の目の詰まっているものを選びましょう。長袖でも網目が大きいと、そこから紫外線が通過して日焼けをおこしてしまいます。日傘も大きいもので、しっかりと身体をかくしてくれるものの方がいいですね。衣類や繊維に紫外線防止加工がされているものがあるので、紫外線を防止するには有効です。



帽子、サングラスを身に付ける

帽子をかぶると、約20%、サングラスで約90%の紫外線をカットすることができます。紫外線は、皮膚からだけでなく、目からも吸収します。外に出る時は、まぶしいからだけでなく、紫外線対策として、是非サングラス着用を心がけてください。

「カーネーション」

「材料」

- フェルト地 (赤・ピンク・緑・いろいろ)
- 緑の縮ひも
- 竹くし
- リボン
- 手芸用ボンド

「たんぽぽ」

「材料」

- フリンやビリーなどの空き容器
- オアシス(生花用スポンジ)
- ビニール針金(はさみで切れるやわらかい物を)
- お花紙 ●緑の折り紙 ●わた

〈用意するもの〉 はさみ・ボンド

クラフト
倶楽部

「モーガレット」

「材料」

- フェルト地(白・緑・黄)
- 緑の縮ひも
- リボン
- 手芸用ボンド

■発行/ デイサービスセンターふじ周南
 ■〒745-0025 周南市築港町12-1
 スカイマンション1階
 ■TEL/(0834)27-2211 FAX/(0834)32-2551
 フリーダイヤル/0120-128-307

■ホームページ [ふじ周南](#) で [検索](#)

■営業日... 月曜日～土曜日
 (日曜、年末年始は休み)
 ■営業時間... 8:00～19:00
 ■サービス提供時間... 9:30～17:00

「本日は四月一日、NHKと全ての民放が合併して放送連盟となりました。NHKはRPGで着や絶対叫気が、HがPを定す叫気が、IがRを定す叫気が、UがSを定す叫気が、味にユースを定す叫気が、イブニングが定す叫気が、報じると記事が定す叫気が、削除した記事が定す叫気が、たもつと記事が定す叫気が、吉報を重直す叫気が、十歳を重直す叫気が、二歳を重直す叫気が、今も皆様の笑顔」ご馳走様。重田直俊

まんぶく通信