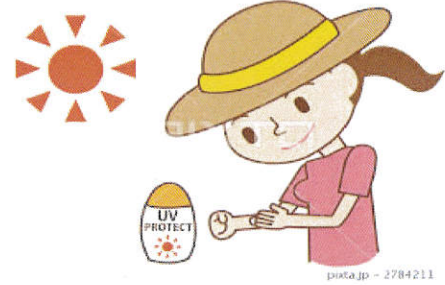




日焼けを予防しましょう

紫外線量が1年のうちで最も多いのは、5月から9月にかけて。強いのは真夏だけだと思って油断していませんか？夏だけではなく、その前後もきちんと対策し効果的に日焼け対策を行いましょ。

近頃は環境破壊（オゾン層の破壊）による有害な紫外線の増加が懸念されており、シミやシワだけでなく、皮膚がん・白内障・免疫低下の増加も心配されています。



psika.jp - 2784211

帽子・・・つばが7cmあれば紫外線を60%カットできます。

日傘・・・通常のもので紫外線を90～95%カットできます。

目の詰まった黒い色の衣服を着る

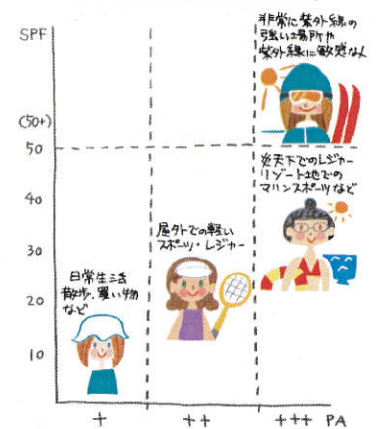
サングラスをかける・・・目が紫外線にさらされると、肌も日焼けしやすくなります。

日焼け止めをこまめに塗る・・・日常生活ではSPF15～20くらいのをしっかり塗れば問題ありません。汗や皮脂、服のこすれなどではがれ落ちるので3～4時間ごとに塗りなおすのが確実です。PAはSPFとは別の種類の紫外線の防御指数です。

日焼けしてしまったら...

冷やし、化粧水などで保湿しましょう。ヒリヒリ痛む場合はワセリンなどの軟膏で保護することも有効です。

シーンに合わせた日焼けよめの選び方



今月の花 1

モッコウバラです。あちらこちらで咲き誇っています。黄色いものより白色の花の方がほんのり香りがあるそうです。花期は短いですが、その後もグリーンがきれいで楽しめます。



今月の花 2

町田ぼたん園の牡丹です。ボリュームたっぷりであでやか。1輪だけ風格があります。みなさんも足を運んでみてくださいね。

