

予防

紫外線の強い時間帯(10時~14時)の外出はできるだけ避ける。
外で遊ぶときは、できるだけ、日陰を選ぶ。
日傘をつかう。帽子をかぶる。
肌を覆う部分の多い服装を選ぶ。
日焼け止めを使用する。

日焼け止めを使う順番

日焼け止めのほかに、ぬり薬や虫よけ剤などを使うときは、
①ぬり薬→②日焼け止め→③虫よけ剤
の順で、使いましょう。

日焼け止めの選び方

さまざまなタイプの日焼け止めが市販されています。使用する場所やタイミングをふまえて選びましょう。選ぶときは、下の表を参考にしましょう。

使用場所	指標の目安
日常生活	SPF15~20 PA++
海や山	SPF20~40 PA+++~++++

虫さされについて
知っておきたいこと

蚊が好きなものは？

蚊は、炭酸ガス(呼吸の中
に含まれる二酸化炭素)や熱、
汗のおいなどが好きです。



蚊にさされてかかる病気があるって本当？

マラリア・黄熱・日本脳炎
は、蚊にさされることが原因
でかかることがわかっています。
蚊は、この3つの病原体
を人間にうつします。

虫よけ剤を使用する際の注意点

- 使用する際は、製品に示されている使用上の注意を確認する。
- 虫よけ剤は、直接肌に向けて使用せず、一度手にとってから塗る。目や口に付かないようにし、耳の周りへの使用は控える。
- 間違って口にすることがないように、子どもの手には使用しない。
- 虫よけ剤は、衣服に向けて使用しても効果はある。また、虫よけ剤のついた衣服は洗濯する。
- 虫よけ剤をつけた場所は、洗剤と水で洗う。
- 肌が露出した服装を控えることも大切。

♪♪お楽しみ♪♪

夏になると暑さで薄着になってきます。その中で特に気になるのが、『二の腕』です。
腕と一緒に気持ちも引き締めて、夏を快適に過ごしましょう！

そもそもなぜたるむのか？

二の腕のたるみとなる外側の筋肉(上腕三頭筋)は物を押し出すときに使う筋肉のため、
日常での使用頻度は低いです。
「上腕三頭筋」は、意識して使わない限りあまり使われないため脂肪が付きやすい部分です。

簡単エクササイズ！！

- その① 両手を後ろに伸ばして両腕を外側から内側へと回転させます。
これを30回ほどくり返します。
- その② イスに腰掛け、両腕のヒジを曲げたまま手のひらを上に向けて机の上におき、下に向かって力いっぱい押し付ける。

