

夏の 紫外線対策

日焼け止めの選び方と
適切な塗り方

紫外線対策の目的

日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると、

- ① しわやしみなどの皮膚老化を早める
- ② 将来、皮膚ガンを起こしやすくなる
- ③ 目の病気（白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど）を起こしやすくなる

紫外線対策で注意すること

- 時間帯

1日の中で午前10時から午後2時が最も紫外線が強くなります。

- 場所

日陰を選んで遊びましょう。

- 帽子や衣類

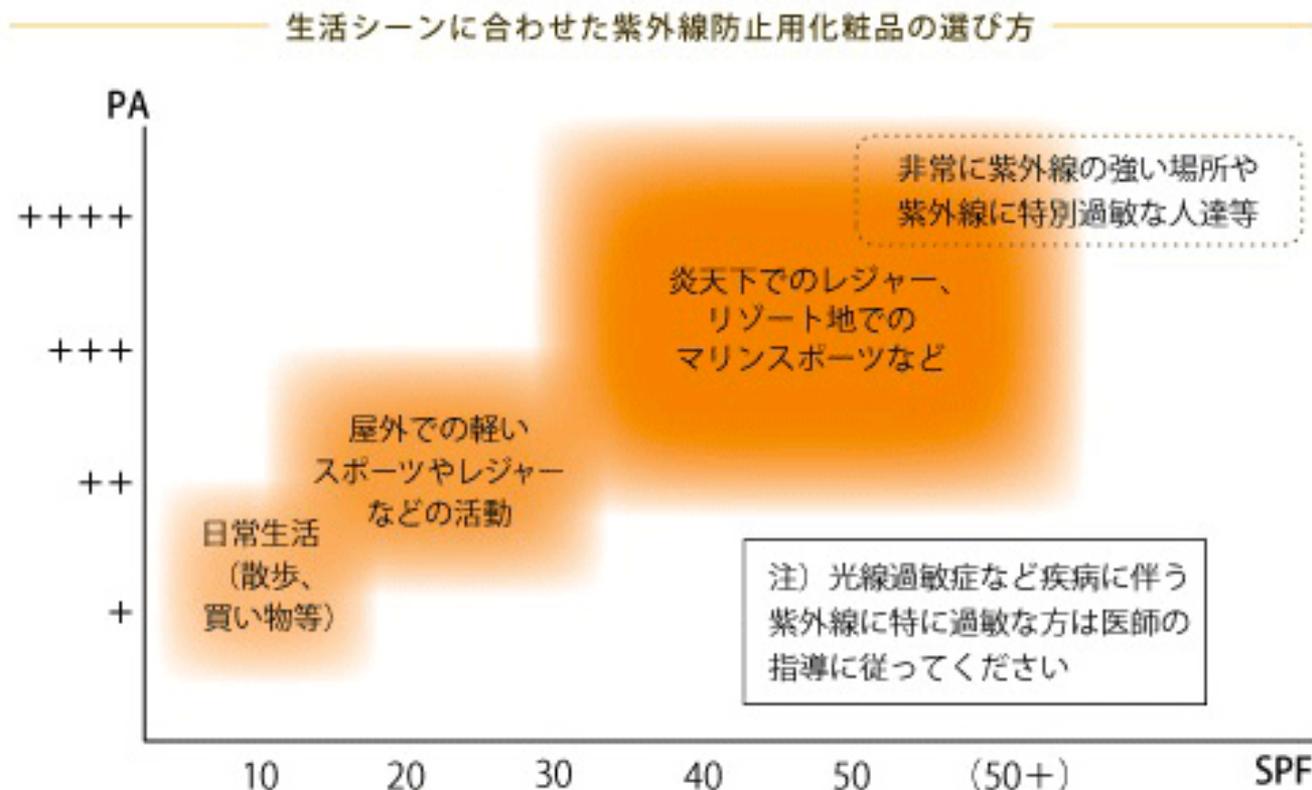
つばの広い帽子や肌の露出の少ないものを選びましょう。

- 日焼け止め

ベビー用や子供用もあるので低刺激のものを選び、積極的に使用しましょう。

日焼け止めの選び方

- 低刺激のものを選ぶ
- 防御指数は日常の生活ではSPF15~20、PA++、海や山ではSPF20~40、PA++~+++を目安にします。
(SPFは紫外線B波、PAは紫外線A波のこと)



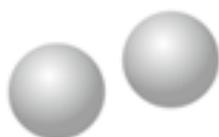
日焼け止めの上手な塗り方

サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



クリーム状(パール粒×2)



液状(1円硬貨大×2)



腕や脚など広範囲 に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。

