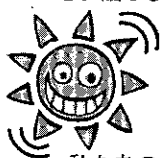


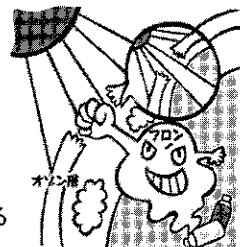
綺麗な青空の下で、鯉のぼりが気持ち良さそうに泳いでいました。新生活がスタートし、徐々に新しい環境に慣れてきましたか。  
5月は気候が良く、外遊びには絶好の季節になりました。しかし、5月は一年で一番紫外線が強くなり始める時期でもあります。今回は、アウトドアスポーツやレジャーの楽しい時期に向けて、紫外線から自分の身を守って、楽しく元気に過ごすためのポイントをお話します。



# 紫外線、Max!! 目に見えない影響は?

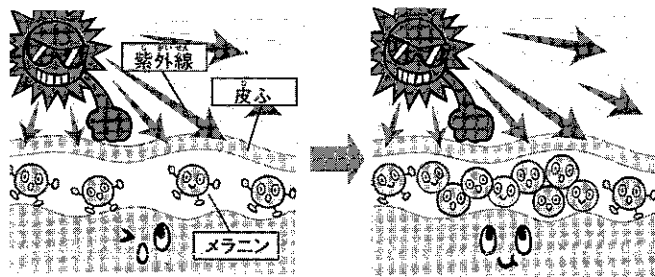
## 紫外線ってなあに?

私たちの生活には太陽が欠かせません。太陽からは色々な光が降りそそぎますが、オゾン層を通り抜けて地上に届くのは『赤外線・可視光線・紫外線』の3種類です。  
私たちの体に害を与えるのは、『紫外線』です。最近ではフロンなどの排出によりオゾン層が壊され、人に害のある紫外線が昔より多く地上に届くようになったといわれています。  
紫外線は目に見えないため、なかなか意識しづらいですね。日本では5～8月にかけて一番多く地上に届くので、この時期からの対策が大切です。



## 紫外線浴びると?

紫外線が体にあたると、皮膚の表皮にあるメラノサイトという細胞が、メラニンという黒い粒をたくさん出し集めます。そのため皮膚が黒くなり、日焼けした状態になります。メラニンが紫外線を吸収し、体へ入るのを防ぎ体を守ります。  
紫外線を浴びると、私たちの細胞は傷つきます。皮膚では、シミが増加したり、老化が進みシワができます。目では『白内障』、一時的に免疫機能が低下し『感染症』のリスクが高くなるといわれています。

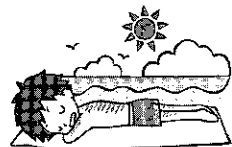


## 日焼け予防方法



外出する時は日傘やつばの広い帽子をかぶりましょう。  
つばが広いほど紫外線カットの効果は大!!

夏の定番、海や川、プール、山では空気の層が薄く、澄んでいるため平地より紫外線が強いので注意しましょう。



長袖、長ズボンなど、皮膚の露出が少ない服装を心がけましょう。  
黒色は紫外線を吸収し、日焼け予防効果が高いのでオススメです。



外出する時には、日焼け止めクリームを塗りましょう。



日差しが強い午前 10 時から午後 3 時くらいの間は、なるべく外出を控えましょう。

## 5月の健診日程のお知らせ

- 4 か月児健診 (受付 9:00~10:30)  
10・17・24・31日
  - 1 歳 6 か月児健診 (受付 12:50~14:00)  
11・18・25日
  - 3 歳児健診 (受付 12:50~14:00)  
12・19・26日
- 場所 保健所・保健センター  
(中野町字中原「ほいっぶ」内)  
問合せ先 ☎39-9153

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。

### 作者のつぶやき...

最近では夏の猛暑や繰り返し訪れる冬の寒波のためか、春と秋がとても短く感じます。そんな中、この時期の私の好きな風景は、桜の花が綺麗に咲き終わった後の『葉桜』です。新緑がとても綺麗で、初夏の気配を感じ、清々しい気持ちになります。

私たちの生活は、四季があることで色々な楽しみを味わうことができます。異常気象のためか、なかなか四季を感じる事が少なくなっていますが、季節毎の風物詩を大切にしたいものです。

