

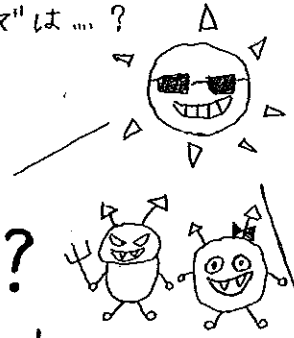
保健だより 8月



大分県立玖珠美山高等学校
8月号担当 3年2組
後藤 葵 須藤春樹

夏休みは、充実していましたか？いよいよ2学期が始まりました。
2学期は美山祭などの大イベントがあり、楽しみな人も多いのでは...？

＊平成で最も暑い今年の夏!!
意外と知らない!?紫外線について学びましょう。



◆ 紫外線 = 紫害線!?

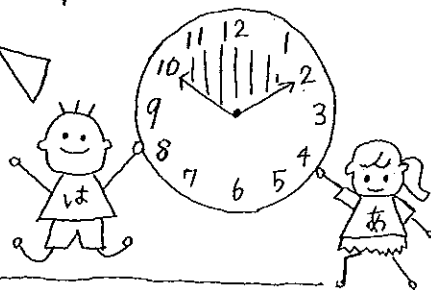
● デメリット

- ・免疫機能が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなる。
- ・目への影響 → 白内障
- ・皮膚がん、しみ、そばかす

● メリット

- ・「幸せホルモン」の分泌により、ストレス発散効果♡
- ・ビタミンDの生成により、健康な体づくりができる。

紫外線の
強い
時間帯



10時～14時

● 顔の日焼け止めの正しい塗り方

- Q. 適量は??
→ A. 手のひら500円玉分
- Q. 順番は??
→ A. 化粧水 → 乳液 → 日焼け止め
- Q. タイミングは??
→ A. 出かける30分前までに塗ろう!!

● 紫外線対策

急増中! 『日傘男子』

Point!!: 内側も外側も黒い傘を使う。

《体の内側からの美肌ケア》

- ◎ ビタミンA (牛乳, チーズ, など...)
- ◎ ビタミンC (スイカ, イチゴ, など...)
- ◎ ビタミンE (アーモンド, 青魚, など...)
- ◎ リコピン (トマト, さくらんぼ, など...)



「僕も部活で日に焼けたから、『日傘男子』は気になるな!!

正しい日焼け止めの塗り方で
体育祭ものりきれそう!!

