

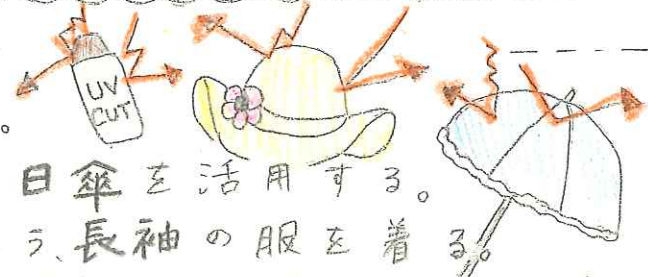
# 紫外線にご用心

## 紫外線とは

太陽光線(日光)の一部で人の目には見えません。紫外線には、UVA、UVB、UVCの3種類があります。

## 紫外線を防ぐために

- 日焼け止めをぬる。
- つばの広い帽子や日傘を活用する。
- 肌を露出しないよう、長袖の服を着る。
- 紫外線の強い時間帯(午前10時~午後2時の間)はなるべく外出をしない。



## !? 紫外線のウソ・ホント!?

Q. くもりや雨の日なら紫外線は届かない?

ウソ: 紫外線は、くもりや雨の日でも地表にふりまわっています。晴れの日を100とすると、くもりの日にはその50~80%、雨の日でも20~40%の量の紫外線が届いているといわれています。

Q. 部屋の中や日陰にいれば紫外線を防げる?

ウソ: 紫外線は窓ガラスを透過するので、部屋の中にも完全に防ぐことはできません。またたとえ日陰にいても、反射や照り返しによって紫外線を浴びることがあります。

(健康教室, 2007.7) 発表

# トレーニング講習会



アンケート結果

~ スポーツ障害予防 特に腰・膝靭帯損傷について ~

講師 吉備国際大学 竹内 研先生

部活動参加者より

## 1 トレーニング講習会に参加してどうでしたか?

- スポーツをしている自分達にとって、どれも必要な知識でとても勉強になりました。(バレー女)
- 今後の準備運動に取り入れようと思った。(剣道女)
- すごいためになった。(フェンシング女)(リフトニス女)(バド男)

## 2 改善した方がよいと思った点がありましたか?

- 股関節をもっとやわらかくして欲しい。(剣道男)
- ジャンプしたときに着地したときの足に気をつける。(バド女)
- ストレッチ一つでもやり方によってケガ防止になるので部活のときに注意しながら取り組んで欲しい。(バレー女)

お風呂にゆっくり入ろう!!



暑い日が続いています。冷房のききすぎで寒く感じたり、夜、暑くてなかなか寝つけない人もいるでしょう。こんな暑い日が続くからこそ、湯船につかてほしいのです! 疲れがとれ、気持ちもリラックスできますよ♪

## オシャレ用品による皮膚障害・増加中!

ピアスや化粧品などのオシャレ用品によりかぶれを起こす人がいます。治療に時間がかかるため心配です。中・高校生向けの強いコンプレックス化粧品やヘアカラーに気軽に手を出している人も多いようですが、髪や皮膚に異常をきたしている人がみられます。流行を追う前に自分の体質や体調をよく知ることが大切です。何か異常が起きたときは早めに受診を!



(コマザキ先生の「お肌」より)