山崎先生からの瓦版　第３回

発行：2025.6

6月になり夏が来ました。年々暑くなっており暑さや紫外線対策が必要となっています。紫外線は日焼けの原因になり肌を老化させます。日焼けにより肌がヒリヒリしたり水膨れを起こします。対策としては、紫外線を避けることが最も重要ですが、買い物や庭仕事など屋外に出ることは多いと思います。当たり前ですが紫外線が強い時間を避けることや、日傘や帽子の使用や長袖の着用が有効です。他には日焼け止めの利用も大切です。

日焼け止めも様々な物がありスプレーやローション、クリームなど剤形があります。サッと広く塗るならローションやスプレーが手軽ですし、長い間の外出や紫外線の強い日にはクリーム状の物を利用しましょう。ドラックストアにはたくさんの商品が並んでいます。効果の強さや使い勝手の良さで選んでください。

気象庁の３か月予報では雨や曇りの日は平年並みですが気温は高いとのことです。紫外線量も多くなると予想されます。身近な事からしっかり対策、予防しましょう。

【公式LINE（ライン）のご案内】

公式LINでは、ケアプラザ事業等の「月のご案内」や「講座のお知らせ」等を配信しています。「友だち追加」よろしくお願いします。

【お問合せ・連絡先】
〒231-0856　中区簑沢13-204
横浜市簑沢地域ケアプラザ
℡045-663-6960
fax045-228-1828