

夏はかせなんてひかない。いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、お腹を出して眠ったり、冷たいものを取りすぎたりすると、自分でも気付かないうちに体が冷えた状態になります。寒暖差も体調を崩す原因になります。夏かせに注意しましょう。

また、今月末からはいよいよ夏休みです。せっかくの長い休み、興味のあることや好きなことに取り組み、充実した夏休みにできるといいですね。



『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな



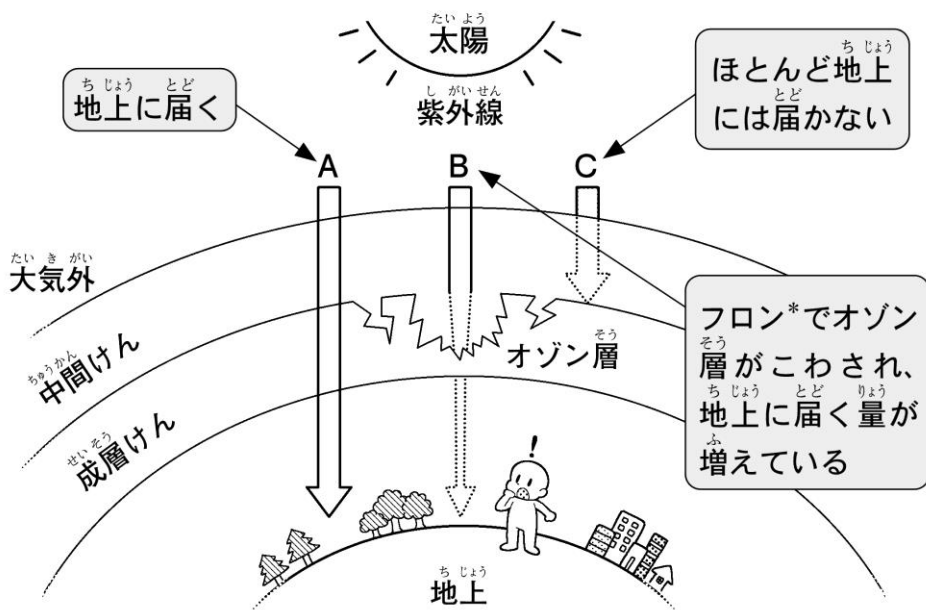
熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」といったときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風通しがよくない」時には上の絵のような場所や時間でも油断はできません。

また、睡眠不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意です。「まさか」にならないために、いつでも・どんなときでもしっかりと予防につとめましょう。

ひざ つよ きせつ しがいせん ちゅうい 日差しの強い季節は紫外線に注意

しがいせん 紫外線とは

たいよう ひかり
太陽の光には、目に見える
ひかり かしこうせん
光（可視光線）と、目には見
えない光（赤外線と紫外線）
ひかり せきがいせん しがいせん
があります。紫外線には、さ
らに、A・B・Cの3種類が
あり、紫外線Bは、近年地上
とど りょう ふ
に届く量が増えています。紫
がいせん あ つづ からだ がい
外線は、浴び続けると体に害
をあたえるので、ちゅうい ひつよう
注意が必要です。

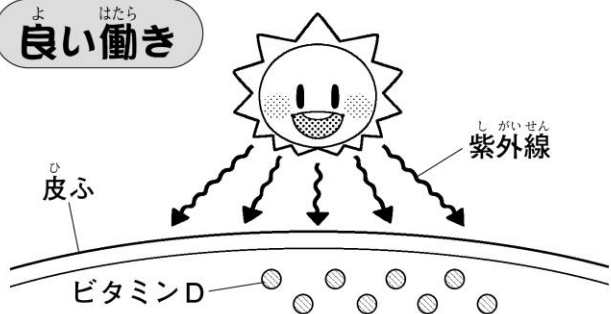


*昔のエアコンや冷蔵庫などに使われた、オゾン層をこわす物質。

© 少年写真新聞社 2022

しがいせん よ はたら わる はたら 紫外線の良い働き・悪い働き

よ はたら 良い働き

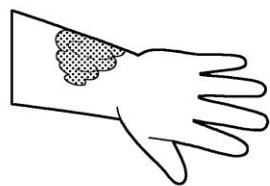


ビタミンDをつくり、ほね せいちょう たす
骨の成長を助けます。
また、殺菌作用もあります。

わる はたら 悪い働き

しわ・しみ

皮膚がん



しがいせん あ つづ しゅうらい
紫外線を浴び続けると、将来しわやしみが増えたり、皮膚がんになったりします。

ひざ つよ
日差しが強いときは、服装などに注意して、
しがいせん あ
紫外線を浴び過ぎないようにしましょう。

つよ しがいせん なが つづ
強い紫外線を長くあび続けることは、眼にとつても良くありません。帽子をかぶることで目に入る紫外線を減らすことができるので、外出するときは帽子をかぶるようにしましょう。紫外線対策のためには、7 cm以上の大きなツバのある帽子が効果的です。



© 少年写真新聞社 2022