

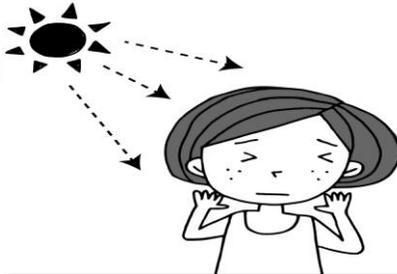
ほけんだより



大阪産業大学
附属高校保健室



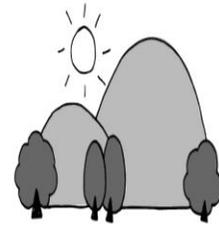
いまから始めたい 紫外線対策



「紫外線」は夏だけ？ 実際は5月頃から強くなるので、とくに肌が弱い人は、この時季から対策が必須。ポイントは「日焼け止め」と「衣服・小物類」です。

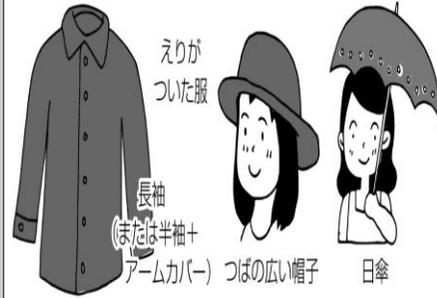
「日焼け止め」SPF（紫外線防御指数）をチェック！

散歩や買い物程度
(SPF15前後)



長時間の外出や海・山など
(SPF30以上)

「衣服・小物類」ポリエステル素材、黒などの濃色が効果的！



えりが
ついた服

長袖

(または半袖+

アームカバー) つばの広い帽子

日傘

●ぬり薬や、虫よけ剤を使用する時は

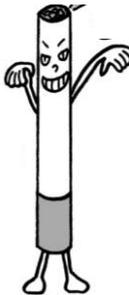
①ぬり薬→②日焼け止め→③虫よけ剤・・・の順番で使いましょう！

●気象庁では、日々の紫外線対策を効果的に行えるように、UV インデックスを用いた「紫外線情報」を提供しています。

11+	極端に強い	→ 日中の外出は出来るだけ控えよう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い	
6~7	強い	→ 日中は出来るだけ日陰を利用しよう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
3~5	中程度	
1~2	弱い	→ 安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

タバコは自分にも周りの人にも迷惑！



タバコに含まれる有害物質は、将来にわたり健康を阻害する可能性があるだけでなく、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうが、発がん性物質が多いため、周りの人に迷惑をかけます。



■吸い込んだ煙の通り道

(口・のど・肺)

■唾液などに溶けて通る道

(食道・胃などの消化管)

■血液の中に取り込まれて、

排出されるまでの道

(血液・肝臓・腎臓などの尿路)

60種類以上の発がん性物質が含まれるタバコの煙。

肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓

腎臓・尿管・膀胱・・・

などまさに全身に影響を及ぼします。



5月31日 世界禁煙デー

タバコ | これでも/ 吸ってみたいと思いませんか?



脳を作り変える



一酸化炭素

美容の敵!

こわれる
コラーゲン
ビタミンC



歯肉も
黒ずむ

肺も
真っ黒



セリフを入れてみよう

あなたなら
何て言うって
ことわる?