



紫外線対策について

日焼けは肌へダメージを与え、老化を早めるだけでなく、皮膚がんにつながることもあります。18歳までに、生涯に浴びる紫外線の約半分の量を浴びると言われているので、早めの対策が大切です。

1日の内で紫外線が強いのは午前10時～午後2時の間です。また、曇りの日でも快晴の日の約80%の紫外線が届いています。

強い紫外線に当たる時間をなるべく短くしたり、日焼け止めを使用したりする等、紫外線対策を行いましょう。



日焼け止めの選び方

SPFとは、皮膚の表面に強く作用する紫外線UV-Bを防御する効果を示し、SPF1当たりUV-Bを20分防御できるとされています。強い紫外線を長時間浴びる場合は、SPF30以上を選び、2～3時間に1回塗りなおしましょう。

PAは、「+」マークが多いほど、皮膚に深く入り込む紫外線UV-Aを防御する効果が高くなります。

3年2組保健委員（佐伯悠）

保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「機能性食品 健康被害 報告義務化を」

愛媛新聞 2024. 5. 24

小林製薬（大阪市）の「紅こうじ」サプリメントの健康被害問題で、消費者庁が設置した機能性表示食品制度の専門家検討委員会は23日、最後の会合を開き、機能性表示食品制度見直しの提言案を示した。事業者の健康被害の報告に法的義務を課し、製造・品質管理を義務化することなどが適当とした。（以下略）



医薬品は、安全性や品質について厳しく審査され、販売後も副作用の情報を集める等の安全対策がとられていますが、サプリメントは「食品」のため、医薬品のような厳しい審査等がないことが今回の問題のひとつになっているようです。

本来、私達には自然治癒力が備わっています。栄養バランスのとれた食事、適度な運動と睡眠をとり、サプリ等に頼りすぎない健康的な生活を送りましょう。

3年2組保健委員（檜垣）