



紫外線と上手につきあおう

少しずつ暖かくなり、お花見など、外出が楽しみになる季節が訪れますね。

そこで気をつけたいのが、春から夏にかけて一気に増えていく“紫外線”です。4月のうちから対策を始めることが大切です。

“紫外線”ってなあに？

紫外線とは、太陽から地球に届く目に見えない光のことです。

紫外線を浴びることで、皮膚に炎症が起こり、日焼けになります。また、長年にわたり紫外線を浴び続けると、シミやしわの原因になったり、良性あるいは悪性の腫瘍があらわれたりすることもあります。

“紫外線”も役に立つ！

紫外線を浴びることで、カルシウムの吸収を増加させたり、免疫力を高めたりする役割を持つ“ビタミンD”が作られます。

紫外線対策をしっかりとって、適度な日光浴を行いましょう。



今からできる紫外線対策！

1. 日焼け止めを塗ろう

日焼け止めの効果を十分に発揮させるためにも、ムラなく、ていねいに塗りましょう。

しかし、汗をかいたり、手や衣類に触れたりするとせっかく塗った日焼け止めが落ちてしまいます。2～3時間おきに塗り直すと、より効果的です。

○子どもにも日焼け止めを！

肌が弱い子どものときからしっかり紫外線対策をしておきましょう。肌に優しい低刺激性のものやベビー用・子ども用の日焼け止めも販売されているので、場面に合わせて使用しましょう。

《防御指数の目安》

- 日常生活
…………SPF15～20、PA++程度
- 山や海などへのおでかけ
…………SPF20～40、PA++～++++程度

《ウォータプルーフがおすすめ！》

子どもは、たくさん汗をかくため、汗や水で落ちにくいウォータプルーフの製品がおすすめです。使用後は、石けんやボディークリームでしっかりと洗い落としましょう。

2. 肌を守るものを身につけよう

しっかりした織り目や編み目を持つ生地は、紫外線をカットする効果が期待できます。さらに、色調の濃い衣服は、紫外線の透過率が低くなります。しかし、熱がこもりやすくなるため、熱中症に気を付けて、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。

また、日差しの強いときの外出には、日傘や帽子の利用も効果的です。

3. 毎日の食事から、紫外線対策！

ビタミンCやビタミンEなどの抗酸化成分を豊富に含む食品を摂ることで、紫外線による肌へのダメージを抑えることができます。

毎日の食事に気を付けて、紫外線から肌を守りましょう。

(健康推進課)

日焼け止めの塗り方

顔……使用量を確認して手のひらに取り、両頬、額、鼻、あごの5点に置き、顔のすみずみまでなじませる。

身体…容器から直接肌へ線状に出し、手のひらで大きく円を描くように均一になじませる。

塗り忘れに気をつけて！！

- ☐ 手の甲や足の甲 ☐ 首の後ろ
- ☐ 肘や膝の裏 ☐ 耳

第24回 自治会親善グラウンド・ゴルフ大会を開催します

毎年恒例、自治会同士の交流・親睦と地域スポーツの振興を目的としたグラウンド・ゴルフ大会を開催します。

時 5月25日(日) 9:30～14:30 ※雨天中止

所 町民グラウンド

▷競技方法

単位自治会1チーム(7人以上)、16ホール

※用具は貸し出します。

対 町内在住の小学3年生以上の人

申 自治会ごとに申し込みを受け付けます。

参加希望者は、各自治会へお問い合わせください。

問 熊野町体育協会事務局(町民体育館内) ☎854-7695



(教育総務課社会教育グループ)

『スマホ教室』参加者募集中！



スマホを活用して、毎日をもっと楽しく、便利にしませんか。おでかけの季節にぴったりのいろいろな講座をご用意しました。スマホは体験機を使用するため、持っていない人も参加できます。

対 町内在住者 ￥無料

移動型スマホ教室 (スマサポ号)

時 所 4月9日(水) 役場(正面玄関側駐車場)

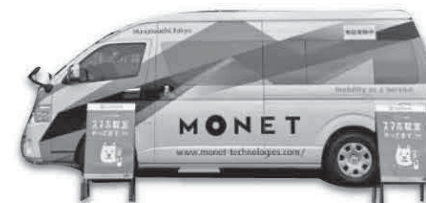
4月16日(水) 東防災交流センター(駐車場)

4月23日(水) 西防災交流センター(正面玄関側駐車場)

定 各講座3人(複数可)

申 予約専用コールセンター ☎0800-111-9442

[受付時間] 毎日9:00～17:00(各日前日まで(先着順))



▷講座の種類・時間

講 座 名	時 間	内 容
入 門 編	11:00～12:00	画面の見方、文字入力、電話・メールの仕方
基 礎 編	13:00～14:00	地図・カメラの使い方、QRコードの読み取り方
応 用 編	14:30～15:30	インターネット、アプリの使い方、音声操作の仕方
LINEの使い方	16:00～17:00	メッセージなどのやりとり、通話の仕方

※「LINEの使い方」のみ、全機種に対応した講座となります。

教室型スマホセミナー

時 4月21日(月) 所 町民会館 定 各講座20人(複数可)

申 4月18日(金)まで 問 町民会館 ☎854-3111



▷講座の種類・時間

講 座 名	時 間	内 容
おでかけ・調べもの編	10:00～12:00	○調べる(Google検索、マップ、レンズ、QRコード) ○データを保存・確認する ○カメラで撮影する・送る
LINE・防犯編	13:30～15:30	○LINE(友だち追加、グループ作成、トーク、スタンプなど) ○アプリ(追加・削除、通知などの設定方法) ○セキュリティ(気をつけるポイント、詐欺対策など)

※いずれの講座もアンドロイド機種を想定した内容となります。

(政策企画課)

STOP9 わが家の「ケータイルール」

夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、十分な睡眠を取りましょう。

毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身につけましょう。