

7月 ひや 日焼けに気をつけましょう



紫外線を浴びると、ビタミンDが作られて骨の健康を保つのに役立ったり、セロトニンが

分泌されることによって気分が明るくなる効果があります。

しかし、浴びすぎると炎症を起こして肌が赤くなったり、ヒリヒリすることがあります。これを「日焼け」といいます。

紫外線によるダメージが蓄積すると、肌の老化が進んでシミやシワの原因になったり、

皮膚がんの発症リスクが高まる可能性があるので注意が必要です。

日焼けを防ぐためのポイント

帽子や長袖の着用



日焼け止めを塗る



日陰を活用する



水分補給



日焼けしてしまったら

冷やす



保湿



直射日光を避ける



7月のよてい

8(火)AM健康診断 / 11(金)10:30三浦医師来所

14(月)～18(金)体重測定 / 磯貝医師来所日 未定