

# 衛生委員会だより 2024年3月

## ～紫外線について～

### 紫外線が強い季節

気象庁のデータによると、紫外線は3月から強くなりはじめ、**ピークは5～7月**です。

春は気温が高くないものの、紫外線は強くなりはじめます。油断せず、しっかり対策しましょう。

### 紫外線が強い時間帯

1日の中では、**10時頃～14時頃**までが最も強く降り注ぎます。

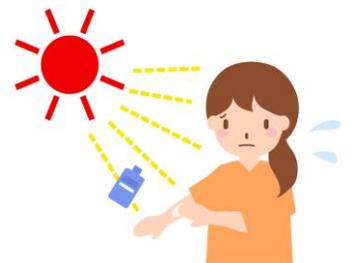
### 紫外線対策の方法は？

紫外線対策グッズを使う紫外線対策グッズを使う。具体的には以下のものが挙げられます。

日傘、帽子、サンバイザー、長袖、アームカバー、ストール、フェイスカバー(フェイスマスク)、サングラスなど

UVケアは、できるだけ素肌を露出させないことが重要です。日差しの強いときに外出する際は、日傘やサングラスなどで対策することで熱中症の予防にもなります。

最近では、男性も使いやすいデザインの日傘も増えています。使いやすいアイテムやデザインのものを選び、気軽に使用できるものを選びましょう。



1. 主な紫外線の種類

種類	A波	B波
波長の長さ	長い	短い
強さ	弱め	強め
肌トラブル	シミ、シワ、たるみ	ヒリヒリする日焼け、シミ



紫外線には3種類あり、A波、B波、C波に分かれています。

・C波はオゾン層で吸収されるため、地上に降り注ぐ紫外線の多くは、A波とB波になります。

紫外線には3種類あり、A波、B波、C波に分かれています。

・C波はオゾン層で吸収されるため、地上に降り注ぐ紫外線の多くは、A波とB波になります。

・A波は、紫外線の中で最も多く波長が長いため、肌の奥深くまで到達します。肌のハリ・弾力に必要なコラーゲンやエラスチンにダメージを与え、シワやたるみの原因となります。

窓ガラスをすり抜けて部屋の中まで通過するという特徴もあります。室内にいただけで気付かないうちに紫外線の影響を受けている点に注意が必要です。

・B波は波長が短いものの強いため、ヒリヒリするような日焼けを引き起こします。真夏の炎天下の海や山などでは特に気をつけましょう。

長時間浴びることで赤みだけでなく、軽いやけどのように腫れてしまう場合もあります。