

# 保健だより

令和8年度5月号  
石川県立小松工業高等学校

## 紫外線を

## 防御せよ編

若い時、教えてほしかったことのひとつが「日焼け止めを塗るべし」ということだったので

君たちには伝えたいと思います

18歳までに人生の紫外線の80%を浴びるので

今すぐ紫外線対策を始めましょう

日焼け止めを塗ることは、単なる美容目的ではなく

生涯にわたり健やかに過ごすために

必要な生活習慣です

### ①女子より男子が…

「紫外線感受性」には性差があって、女子より男子のほうが紫外線に弱いという研究結果が出ています

女子は皮膚が弱そうなので日焼け止めを塗っているイメージがあるけれど、男子こそ日焼け止めを塗らなければならないのです

### ②老化の原因の8割が…

しわやシミたるみ…これら老化といわれるものの原因の8割が紫外線といわれています  
さらに見た目だけではなく、皮膚がんや目の病気の白内障や黄斑変性症を引き起こす原因といわれています

### ③カゼをひきやすいのは…

天気のいい日に一日中外にいたあと、カゼをひいたり唇にヘルペスができたり、アレルギー症状が強くなるのは紫外線によって体の免疫が落ちるせいです  
心当たりのある人は日焼け予防を始めよう！

### 日焼け止めを選ぼう

普通の日→SPF30・PA+++以上

真夏長時間→SPF50・PA++++

敏感肌の人→紫外線散乱剤

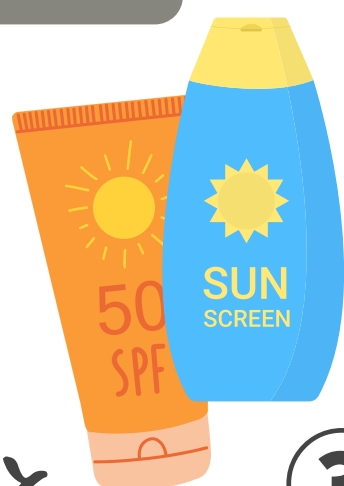
(ノンケミカルと書かれている)

白浮きはイヤ→紫外線吸収剤

汗っかき→ウォータープルーフ

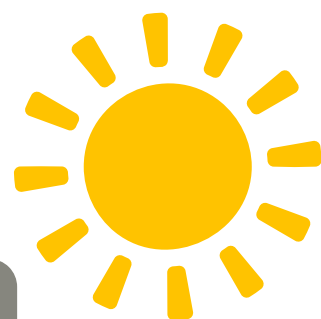


「石けんで落とせる」ものにしないとメイク落としのクレンジングが必要になってしまうよ



塗ってみて、肌触りの好みで選ぶと、塗る習慣が身に付くのでお勧め！

### 日焼け止めの塗り方



①毎日塗る(朝の洗顔後に塗る)

②量をケチらない

③手のひらでこすってから塗るのはNG! 40%が手に吸収される

④汗をかいたら塗りなおす

⑤去年の物は潔く捨てる

⑥首と耳裏を忘れずに塗る

サングラスも紫外線から目を守るためのアイテムとして高野連が着用をすすめているくらいなんや。大事な目の健康を部活で損なうことがないようにな



参考資料：環境省紫外線環境保健マニュアル  
<https://www.env.go.jp/chemi/matsigaisen2020/matsigaisen2020.pdf>

国民的カリスマアイドルVer.