



ほけんだより 8月



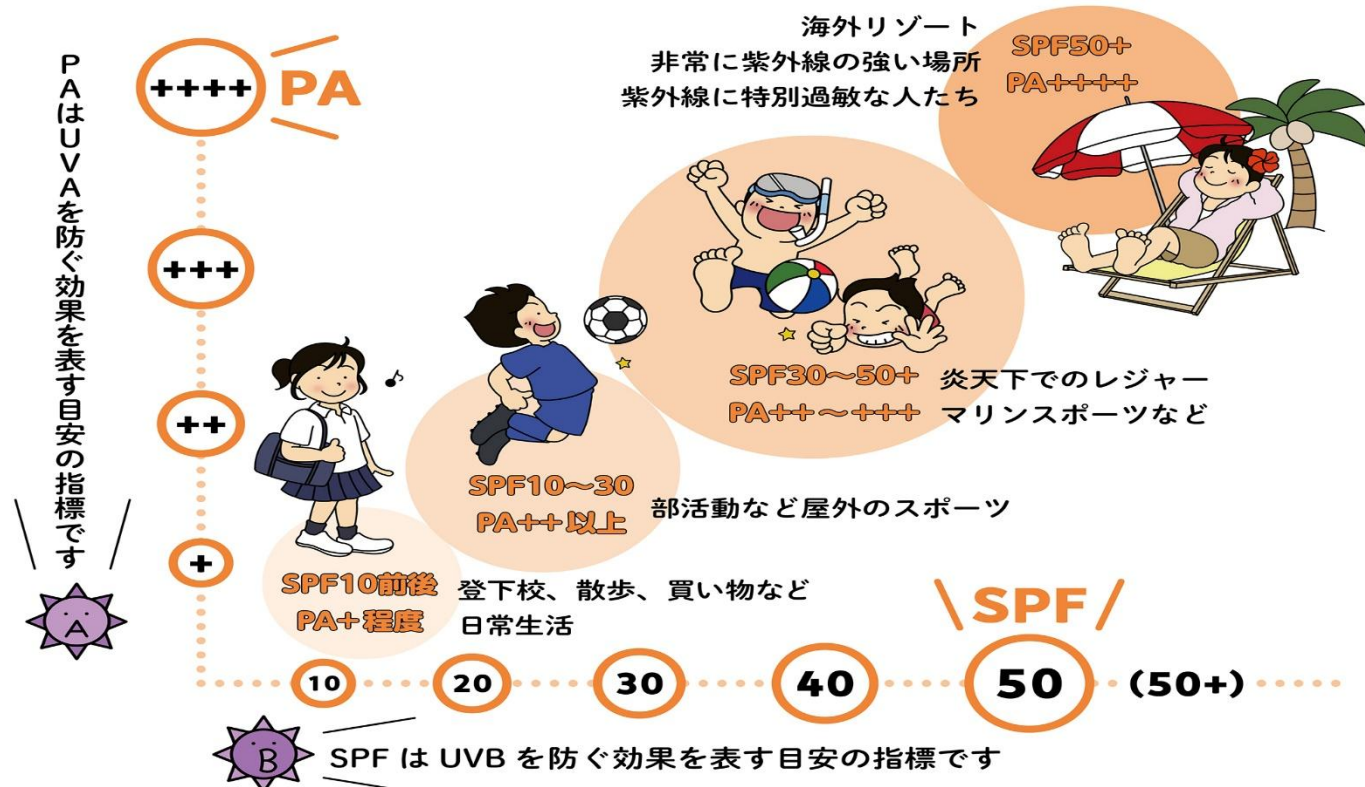
令和7年度 中央国際高等学校 保健室

知つとこ 紫外線

上手に選ぼう 日焼け止め

UVA
肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。

UVB
肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。



海水浴を安全に楽しむために

遊泳禁止区域では泳がない

遊泳禁止

離岸流(岸から沖に向かう海水の流れ)に注意する

岸と平行に泳ぐとよい

やけどやケガをしないよう裸足では歩かない

日焼けをしないよう紫外線対策をする

熱中症にならないようこまめに水分補給をする

海の生物(クラゲなど)に気をつける