

ほけんだよい

令和8年7月10日(金)
青柳小学校保健室
第25号(6年生特別号)
おうちの人と一緒に読もう♪

ひやど はいふ 日焼け止めを配布しました！

しがいせんたいさく 紫外線対策をしよう！

みなさんは、紫外線対策をしていますか？1年の中で紫外線が強い月は、4～9月です。肌が紫外線を浴びることによって発生するメラニンは、紫外線が肌の奥まで届くのを防いでくれますが、シミや皮膚がんの原因となることもあります。メラニンがたまりすぎないようにバランスが大切です。「日焼け止めをぬったことがないよ～」という人は、日かげを利用したり、服装を工夫したりするだけでなく、日焼け止めをぬって、紫外線対策を始めてみましょう！

「ミルク」「ジェル」タイプを配ったので、使ってみてください！



ひやど ただ かた おほ 日焼け止めの正しいぬり方を覚えよう！

☆手を清潔にし、日焼け止めをよく振ってからぬろう！
(サンプルのさらさらミルクは、よくもんでからぬろう！)

かおへん 【顔編】

- ①適量(1円玉より少し多め)を手に取り、両ほほ・額・鼻・あごに置く。
 - ②指全体を使って大きく手を動かしながら、顔の隅々まで広げて伸ばす。
 - ③適量を手に取り、首の数ヶ所に広げながら下から上に向かってぬる。
- ☆額の生え際・まぶた・耳・小鼻のわき・唇・フェイスライン・首の後ろはぬり残しがちなので、忘れずにぬろう！

からだへん 【体編】

- ①容器から直接肌の上に線状に出す。
 - ②手のひらで大きく円を描くようになじませる。
- ☆肩から胸のあたりは日焼けしやすいので、ていねいにぬろう！
☆手や足の甲・体の側面・膝や膝の裏はぬり残しやすいので注意しよう！



あねっさ
ANESSAのHPに「ぬり方のコツ」が写真と動画で掲載されています。今すぐチェック！！

