

# ほけんだより

れいわ ねん がつ にち きん  
令和5年4月28日(金)  
あおやぎしょうがっこうほけんしつ  
青柳小学校保健室  
だいごう ねんせいとくべつごう  
第9号(5・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。特に、春は急上昇するので要注意です。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、日かけを利用したり、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 しやしん どうが けいさい  
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！！

