

紫外線からお肌を守っていろ



新年度を迎え、早くも**2ヵ月**が経ちます。
新しい学年やクラスには少しおっ慣れてしま
ったか?? この時期らしい爽やかな気候
の日が増えてきましたが、昼間は気温
が上がり、**紫外線**を気にした方も
多いのでは??



これからどんどん気温が上がっていくので!!
暑さに気をつけてがんばろう!!
何事も**健康第一!!**



— check —

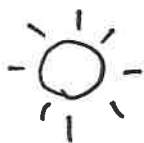
「今から」始めよう!

紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★日やけにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



一生「たばこを吸わない」 という選択をする 3つの理由

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

副流煙など周りの人にめいわくをかけてしまいます

5月31日は
世界禁煙デー

WHOが定めたこの日。
「たばこを吸わないことが普通」
という社会を目指した様々な
活動が行われています!

◎未成年者がたばこを始める理由

ベスト3



① カッコいいと思っただけ

② 周りの人にならないうえ

③ なんとなく、人に勧められて

どんな理由があっても未成年喫煙は
やめてほしいです!!

知って“防煙”!

タバコのミニクイズ

① タバコは、先（火をつけるほう）と根元、
どちらから出る煙に有害物質が多い?

A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



② 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

A. ウソ (やせない)
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

③ タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

A. 10種類くらい
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



④ ふだん見かけるタバコの自動販売機。
小学生でも買ってもよい?

A. よい B. ダメ C. おうちの人の使い方ならよい

(こたえ) ①...A ②...B ③...C ④...B