

3

有害紫外線から身を守ろう

紫外線の量は季節や時間によってかわり、日ざしの強い夏には多く、冬には少なくなります。また、一日のうちで昼間の10時から2時ごろは多い時間帯です。

紫外線から身を守るためには

- ・ 日ざしの強い時間帯の外出をさける
- ・ 外出するときには帽子をかぶり、長袖を着る（濃い色の服のほうが紫外線を通しにくい）
- ・ 肌が出ている部分には日やけ止めクリームをぬる

紫外線の特に強いところ

紫外線は、ものに当たって反射したり、吸収されたりします。例えば、色の白いものには反射しやすく、色の濃いものほど吸収されやすいという性質があります。こうした性質から、特に次のような場所は紫外線が強いので注意が必要です。



●海辺

直接太陽から浴びる紫外線に加えて、砂浜や海面からも反射してきます。それらが合わさってたくさんの紫外線を浴びることになります。

●山

山の上では空気が薄く、しかもきれいなので、大気中の空気やチリに吸収されることが少なく、紫外線がたくさん降り注いでいます。



●雪山

山で紫外線の量が多いことに加えて、雪はほとんど紫外線を吸収することなく、鏡のように反射しますので、通常の2倍の紫外線を浴びることになります。