

## 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月24日(水)に泗水会場で、5月26日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。(敬称略)



### 泗水会場

- たはらあみ 田原亜弥 (㊟ 村吉)
- ほんだそうき 本田壮輝 (㊟ 富出分)
- もみのきひろと 樺木浩人 (㊟ 富の原一)
- しょうむら 庄村かおり (㊟ 朝日団地)
- よしあかしゆんすけ 吉岡舜将 (㊟ 竹の下)
- やまもとあいら 山本愛梨 (㊟ 桜山三)
- ごしまかのこ 五嶋華乃子 (㊟ 桜山四)
- そのだたつき 園田竜己 (㊟ 辰頭団地)

### 菊池会場

- いのうえりね 井上凜音 (㊟ 高野瀬)
- さかいみゆう 栄美結 (㊟ 高野瀬)
- たなかひとみ 田中瞳 (㊟ 高野瀬)
- みやざきまほ 宮崎真帆 (㊟ 亘)
- とよぶくまどか 豊福桃加 (㊟ 片角)
- ひがしはやと 東隼人 (㊟ 片角)
- やまぐちそうた 山口颯太 (㊟ 片角)
- ささじまにじの 笹嶋虹乃 (㊟ 袈裟尾)
- ふるかわりの 古川璃乃 (㊟ 袈裟尾)
- うえだけんと 上田健翔 (㊟ 伊野)
- いわながはる 岩永晴琉 (㊟ 市野瀬)
- たかきつばさ 高木翼 (㊟ 平野)
- しのはらたいが 篠原大河 (㊟ 上赤星)
- たかもとありさ 高本亜梨紗 (㊟ 上赤星)
- きさきあすか 木佐木明日香 (㊟ 木佐木)
- つみあやせ 堤彩星 (㊟ 深川)
- もとむらあき 元村安希 (㊟ 中町)
- ふくだまいか 福田舞花 (㊟ 北原)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

## 紫外線防止のコツ

●外出する時は、長袖で襟の付いた物を選ぶと紫外線予防効果もアップします

生地織り方が密な物や厚手の物が効果的ですが、さらに吸湿性・速乾性を備えたものが快適です。

●日傘やつばの広い帽子を活用しましょう

ただ、日傘をさしていても、日傘の布と肌が離れれば離れるほど紫外線カット率が低下すると言われてるので、日傘の柄は短く持った方が良いでしょう。

また、横から届く紫外線や、地面や壁を反射して届く紫外線を防ぐことは難しいので、日傘をさしていても日焼け止めクリームを塗った方がより効果的です。

●日焼け止めクリームを上手に利用しましょう

適当に日焼け止めクリームを塗るのではなく、効果が期待できるくらいの分量をきちんと塗り、その有効時間を知り、時間ごとに塗り変えなければなりません。

特に肩や首の後ろなどは日焼けしやすいので注意しましょう。

### もし日焼けをしてしまったら

日焼けはひどくなると傷跡を残すこともあります。もし、日焼けをしてしまった時には、とにかく早く手当てをして、少しでも症状を和らげることが必要です。日焼けは一種の「やけど」なので、手当ての基本は十分冷やすことです。冷たい水で濡らせたタオルを日焼けした部分にあてたり、水で冷やしたりするのが良い方法です。もし、水泡ができる程の日焼けをしてしまったら、膜が破れて細菌が入らないように、清

潔なタオルで冷やし、その後は清潔なガーゼなどで保護をするなどして、できるだけ早めに病院へ行き治療を受けた方が無難です。ひどい日焼けを放っておいたために、やけどの傷跡のように皮膚に痕が残ってしまった例もあります。また、日焼けをしてしまったときに、症状を和らげると同時に大事なものは、極力それ以上の刺激を与えないようにすることです。例えば、日焼けあとに化粧をすると症状が悪化することもあります。また、熱いお風呂や時計、アクセサリーなどの装飾品も皮膚に刺激を与えます。たかが日焼けとあなどると意外なトラブルになりかねません。



日傘は紫外線の防止に効果的です

紫外線を恐れるあまり、全く日に当たらないというのも問題ですが、外出時はきちんと紫外線対策をするように心がけましょう。

# 日焼けにご用心

問い合わせ先 健康推進課 ☎(25)1111

昔から「健康的な小麦色の肌」などと言われて、こんがり焼けた肌は、元気の代名詞のようにされてきました。

小麦色に日焼けした肌は一見、健康的に見えますが、実際は皮膚に大きなダメージを受けていて、最近では日焼けによる様々な害が指摘されています。

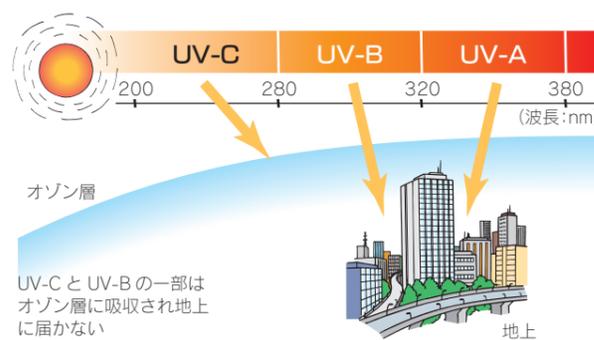
日焼けは日光、特に紫外線による「やけど」の一種なのです。

### 紫外線って何?

紫外線とは、地球上に降り注ぐ太陽光線の一種(電磁波)のことです。紫外線は、左図のように波長の長さにより

- ・UV-A (紫外線A波)
- ・UV-B (紫外線B波)
- ・UV-C (紫外線C波)

に分けられます。私たちが、日常意識することなく浴びている紫外線がUV-AとUV-Bで、UV-Cはオゾン層という大気に阻まれて地上に届くことはありません。

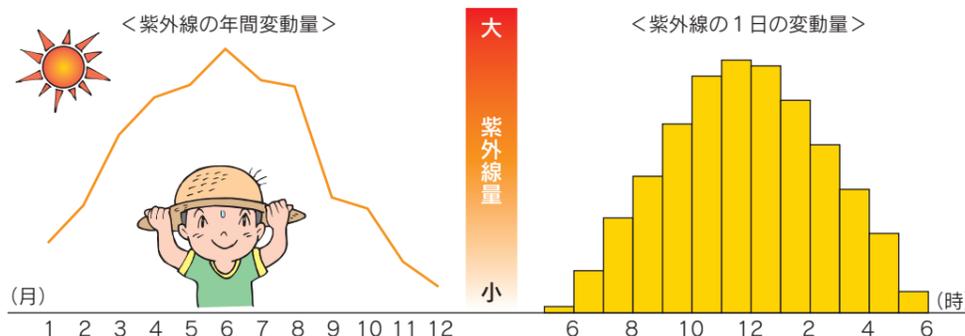


### 紫外線を浴びすぎると...

UV-Aを浴び過ぎると、肌の色を黒くする日焼けを起こし、UV-Bを浴び過ぎると、サンバーン(赤い水ぶくれのような状態)を引き起こします。また、肌に及ぼす害として広く認識されている「シミ、シワ、タルミ」など、肌内部で起る老化現象も招きます。最近では、フロンガスによるオゾン層破壊が明らかになり、これまで以上に皮膚障害の増大が心配されています。

### 紫外線量は正午前後がピーク

紫外線量は、下図のように4月から8月にかけて強くなります。また、1日の紫外線量のピークは正午前後ですが、朝でもかなりの量が地上に届いています。中でも波長の長いUV-Aは、午前7時といった早いうちから急激に上昇していき、ガラス越しでも肌が届きます。曇りの日でも、紫外線量は快晴の日の50%程度はあるので、「日差しが弱いかい...」「室内



内だから...と油断をせず、しっかりと紫外線対策が必要です。特に、肌が弱い人やアトピーの人は、紫外線の影響も受けやすい肌になっているので、注意が必要です。