

保健だより

5月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

平成26年 5月1日 発行

新学期が始まってひと月が過ぎました。皆さん新しい環境にはもう慣れたでしょうか。5月は気候も穏やかでとても過ごしやすい時期ですが、美容のため、紫外線対策を始めましょうと言われている時期でもあります。また、GW明けでなんとなくやる気が出ないという人はいませんか。五月病対策も必要な季節です。



五月病って？



「学校に行きたくない」
「何もやる気にならない」
「食欲が無いし、なんだかとても疲れる」
「イライラ感がある」

GW明けにこんな症状があったら五月病かもしれません。

新しい生活や周囲の環境に、張り切っていた4月。その間に、自分の知らないうちに溜め込んでいたストレスから、「やる気がおきない」といった症状が引き起こされます。

五月病かな、と思ったら、とにかく気分転換やリラックスすることが大切です。4月号の保健だよりに、ストレスの解消方法を少し載せているので、それも参考にしてくださいね。

カウンセリングについて

4月号でもお知らせしたカウンセリングについて、改めてお知らせをします。

日にち：毎週木曜日

(カウンセラーの先生のご都合で来られない週もあります)

時間：11時～13時 (一人1時間程度です)

場所：カウンセリング室 (保健室となり)

カウンセリングを受けたい、という方は

保健室で受付をしますので、1号館2階保健室まで来てくださいね。

完璧！日焼け対策！

陽射しがだんだん痛くなってくる5月。そろそろ日焼けが気になる時期ですね。日焼け対策と言われて真っ先に「日焼け止め」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。今回はそんな日焼け止めに関する知識を紹介します。

『SPF』と『PA』って？

日焼け止めには『PA』と、『SPF』という表示がありますよね。実は紫外線は3種類あり、そのうちA波・B波という2種類の紫外線が地上に届いています。SPFとPAでは防ぐ紫外線の種類が違うんですよ。ちなみに春はシミやしわの原因になるUV-A波が多いのです。

	防ぐ紫外線	効果の大小
SPF	UV-B波	数字が大きいほど強力
PA	UV-A波	+の数が多いほど強力

自分の肌と用途にあわせた選択を

日焼け止めを選ぶときは、単に効果の強いものを選べばいいわけではありません。自分の肌が紫外線に強いのか弱いのか、そして自分が今から何を踏まえて選びましょう。

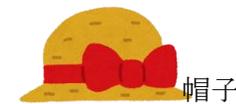
日焼け後は…⇒	赤くなるが黒くならない	赤くなり黒くなる	黒くなりやすい
日常生活	SPF10 PA+	SPF10 PA+	SPF5 PA+
外出時	SPF30 PA+++	SPF20 PA++	SPF10 PA+
レジャー	SPF50 PA+++	SPF30 PA+++	SPF20 PA++

また、日焼け止めの適量は、
クリームタイプ……パール粒2個分
液状……………一元玉2枚分

塗り方は、**軽く伸ばして白さが残るくらいを、
こまめに塗りなおす**といいそうです。

他の日焼け対策との

組み合わせも大事



帽子

サングラス



羽織る物



日傘