

## 今月のトピックス **今しておくべき紫外線・乾燥対策**

5月頃から**紫外線**はかなりパワーアップします！また、春は冬と同じくらい空気が**乾燥**しています。紫外線や乾燥は肌だけでなく、健康や生活など様々なリスクもあります。今回はその**紫外線**と**乾燥**の対策方法をご紹介します。

### 紫外線による健康被害

**日焼け**や、長年にわたる蓄積による**皮膚ガン**などの病気になるリスクを高める可能性があります。また、窓は紫外線を遮断できないので室内でも対策が必要です。

### 対策として

#### 服装を工夫

紫外線を通しにくいのはもちろん**黒**です。また、**ウール**や**ポリエステル**素材は紫外線のカット率が高いです。

#### 窓に加工

窓全体を覆う「**UVカットフィルム**」を貼ることで、1年中紫外線を防ぎ、フローリングや家具の日焼けも防止してくれます。

### 乾燥による健康被害

皮膚のかゆみ、のどの痛み、くしゃみ、せき、鼻水・鼻づまりなど。また、湿度が40%を下回ると乾燥を感じ、風邪に感染しやすくなります。

### 対策として

最も簡単な方法が、**観葉植物を置くこと**です。植物自体が空気や水分を吸放湿するとともに、根元の土に水を含ませておくことができるので、適度な加湿が可能です。湿度はできれば**60~80%**にすると風邪もほぼ完全に予防でき、喉にもお肌にも最適です♪

## ちよつと紹介 **部屋が乾燥しているか確かめる方法**

部屋の乾燥具合を簡単に知る方法をご紹介します！

#### ●氷水を入れたガラス（金属）コップを部屋に置く

すぐにコップの周りに水滴が付けば比較的過ごしやすい湿度があり、数分たっても水滴がつかない場合は**乾燥**していると考えられます。

#### ●髪をブラッシングする

パチパチと静電気が起きたら、その部屋の中も髪も乾燥しています

また、TVやパソコンなど電化製品まわりに**ホコリ**が付きやすくなったら、お部屋の乾燥のサインです。

