

すこやか×キレイ

紫外線対策でお肌から健康に



夏は太陽の照りが強く、日焼けを起こしやすい季節です。

日焼けの原因となる紫外線は1年中降り注いでいますが、夏は特に多くなります。紫外線を肌に浴びると、肌の老化が進みさまざまな影響を及ぼします。今年の夏は健康的な肌のために紫外線対策をしませんか。

紫外線が肌に及ぼす影響は？

紫外線はA波とB波の2種類が肌に影響します。A波は皮膚の深いところまで届き、肌の弾力に大切なコラーゲンなどを壊すので、シワやたるみを引き起こします。B波は肌の表面に炎症を起こすために肌にあるDNAを守るためにメラニン色素が作られます。メラニン色素は肌を黒くしたり、シミやソバカスができていく原因のほか、がんの原因にもなる場合があるため注意が必要です。

紫外線対策をしましょう

外出時はもちろん、家の中にも紫外線を浴びます。状況に応じて適切な対策を行いましょう。

①日焼け止め

日焼け止めにムラなく塗りましょう。パッケージに記載してある適量をしっかりと塗ります。汗や衣服のこすれで落ちてしまうため、2〜3時間を目安に塗りなおすと良いでしょう。PAやSPFはそれぞれA波、B波に対する効果を示します。家の中での使用は少し低め、長時間の屋外での活動は一番高いものなど、使い分けてみてください。

②紫外線対策グッズ

サングラスや帽子、日傘、長袖の衣服などを使用しましょう。最近では紫外線対策の加工がされている衣服も販売していますので活用しましょう。



③外出時間の工夫

太陽が最も高くなる正午前後は紫外線が特に強くなります。その時間帯を避けての外出や、紫外線対策をより一層心がけましょう。

もし日焼けしてしまった場合

合は早めに冷水で冷やし、肌を刺激しないよう保湿をして肌の回復を促しましょう。紫外線対策を意識し、お肌の健康を守りましょう。

食中毒を予防しよう

夏になると食品が傷みやすく、食中毒を引き起こす危険性が高まります。次のことに気を付けて食中毒を予防しましょう。

●つけない(清潔)

トイレの後や調理を始める前は、必ず手を洗いましょう。食器やふきん、まな板、スポンジ、タオルなどの調理器具はこまめに洗いましょう。熱湯や消毒薬で消毒することも大切です。

●ふやさない(迅速・冷却)

食品を買ってきたら室温に長く放置しないで、冷凍・冷蔵庫に保存するか、速やかに調理するようにしましょう。特に生の食品材料は、できるだけ早く調理しましょう。

●やっつける(加熱と殺菌)

食中毒菌は熱に弱く、70℃で1分以上の加熱でほとんどの菌は死滅します。なお、ノ

保健センターからの

お知らせ

ロウウイルスは85℃〜90℃で90秒以上の加熱が有効です。

今月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。

なお、前日までの事前申込が必要です。

日時 7月9日(水) 午後1時〜午後2時30分

場所 交流センター

相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

申込期限 7月8日(火)

申込・問合せ先 保健福祉課
地域福祉係 ☎ 53・3155



戸籍の窓

こんにちは よろしく

5月22日

山田 萌音ももね 直樹・菜美
(南札比内3)

ごめいふくをお祈りします

6月10日

柴田 カナエかなえ 96歳 昭栄

6月18日

中田 貞子まこと 89歳 月ヶ岡

ご厚志ありがとうございました

町内小中学校へ

- 学校で役立ててくださいと
月形更生保護女性会
会長 西野 智佳子 様
雑巾80枚

社会福祉協議会へ

- 亡母の生前のお礼として
川口 旭 様(新宮1)
100,000円(故ハナ子様)
- 亡母の生前のお礼として
吉田 典史 様(北農場1)
50,000円(故恒子様)
- 亡母の生前のお礼として
柴田 悟 様(昭栄)
(故カナエ様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・エスコンフィールドにて野球観戦
- ・なるには教室について
- ・宿泊研修(1年生)について



情報の提供をお待ちしております
広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。



図書館だより



開館日

毎週月～土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

『ディア・オールド・ニユータウン』

小野寺 史宜 著

母が亡くなったことを機に会社をやめ、父が漬けた日本そば屋を継いだ鳴樹。父の時代にやっていかなかった出前サービスで商機を見いだそうとした鳴樹は、幼なじみの小枝に声をかける。気持ちを新たに二人で再開した「ささら」には、徐々に客も増えてきた。そんなある日、出前先で再開した顔見知り、和太は

新着図書

『マリコにもほどがあるー』

林 真理子 著

『天狼』

今野 敏 著

『リペアラー』

大沢 在昌 著

『終活やーめた』

泉 ピン子 著

『北海道キャンプ場&コテージガイド2025-26』

花岡 俊吾 著

『捨てないレシピ』

小嶋 絵美 著

『ADAY IN YORE L I F E』

小路 幸也 著

『やなせたかしの生涯』

梯 久美子 著

少しヤンチャな青年になっていた。どこか気にかかる鳴樹は、和太にある提案をしてみるのだが。

close
休館日

7月

6日、13日、20日、
21日、27日

8月

3日、10日、11日、
17日、24日、31日

次回の
おはなし会



おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

開催日 8月2日(土)
時間 10:30～11:10
場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

今月の表紙

JA月形町青年部の皆さんの協力のもと、月形小学校の児童が田植えを体験し、苦労や大変さを肌で感じました。児童たちは、初めての田植えに、最初は戸惑いの表情を見せていましたが、コツをつかむと泥だらけになりながら、一生懸命に苗を植えていました。

終了後は、児童代表から「田植え体験をとおして農業の大切さや食への関心を深めることができました。ありがとうございました」とお礼が伝えられました。