

ベネッセ
BBM ビジネスメイト
 安全衛生通信
 2023年7月号

はじめよう！紫外線対策

梅雨明けも近づき、夏本番を迎える7月は、一年の中でも最も

紫外線の量が多いと言われています。日焼けするだけではなく

健康にも影響がある紫外線について紹介します！



紫外線とは？



目に見えない光で、虹の紫よりも波長が短い性質のものを、紫を超えて外にあると

いう意味で「紫外線」、虹の赤よりももっと波長が長い性質のものを「赤外線」と

呼びます。英語では「超」「紫」「光線」という単語を組み合わせて、ULTRA

VIOLET RAY、略してUVと呼びます。

紫外線は3種類ありますが、その内のUV-AとUV-Bは5月～9月に多くなります。



紫外線のよいところ	紫外線のよくないところ
殺菌・消臭作用 (洗濯物を干す時など)	皮膚を傷つける (しみ、しわ、そばかす)
ビタミンD (骨や歯を強化) を作る	皮膚がんの原因となることも
セロトニン (ホルモン) 分泌によって気持ち明るくなる	目を傷つける 角膜の炎症や白内障の原因となることも

しがいせん あ よほう
紫外線の浴びすぎを予防しよう！

しがいせんりょう おお
紫外線量が多い
じじ かいしゆつ
10時～14時の外出
か もの あそ い
(買い物、遊びに行く
など) は控える

ひ や ど
日焼け止め
クリームを塗る

ぼうし
帽子をかぶる
ひがさ
日傘をさす

サングラスを
かける

ながそで き
長袖を着る
かせとお
風通しがよいもの

りつ たか はだ えら
UVカット率が高く、肌にやさしいものを選びましょう！！

しがいせん あ とし と じぶん そうぞう いじょう
紫外線を浴びすぎると、年を取ってからシミ・しわが自分が想像した以上に
でてくるとテレビを見て知り、怖くなってきたのでこの機会に紫外線について
かんが おも みな さんこう
考えてみようと思いました。皆さんも参考にしてみてください。

クリーンサービス課 K