

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

六月となりました。今年も暑さは厳しいとの事ですから、梅雨の晴れ間にも初夏の暑いくらいの日差しが降り注いでできます。
曇りだから、汗ばむから、と、紫外線対策を疎かにしないようご注意ください。

紫外線対策は 家族みんなで

ここ数年、梅雨前に真夏日となり、暑い夏が続いていますが、紫外線量も年々増えてきています。

健康的な小麦色の肌、は今では遠い昔。紫外線の害についての研究も進み、母子手帳からも日光浴の記載が消え、子供たちも学校で、夏の外遊びは日差しを避けるよう指導されています。



男性用の日傘もオフィス街では珍しくない光景になってきました。強い日差しは体力を奪い、体に熱がこもり大量の汗をかきますから、男性の場合は、年配の方を中心に、熱中症予防や疲労軽減のために日傘をさす方が多い様です。
しかし、皮膚がんの原因や光老化を引き起こす紫外線は、若い人やお子様も、帽子をかぶったり日傘をさす等、対策をとってしっかり防ぐ事をおすすめします。

年令のせいではなく 実は紫外線の影響

朝のお手入れの仕上げには、お顔はもちろん、首筋や胸元と、腕や足にもホホバUVカットを伸ばす事を習慣づけましょう。
着るものや履くものによって、肌が出ている部分は変わりますから、塗り忘れがないようにする事が大切です。
運動をする事が多いお仕事の方は、そのままもしないでいると、運動席側からの日差しを浴び続けるので、右側と右手だけに深いシワとシミが出来てしまいます。
シワやたるみは積み重ねで徐々に影響が出てきますから「年だから仕方ない」と、紫外線の影響と気付いていない方も多いので要注意です。

毎日の紫外線対策!今のうちに習慣に!

初夏の日差しが気になる季節。紫外線はもう真夏並みに降り注いでいます。更に、梅雨が明けるといよいよ夏本番。今から徹底した紫外線対策を習慣づけておきましょう。

◆外出時、帽子で髪をダメージから守る◆

◆ホホバUVカットで顔や手足を紫外線から守っていても、髪は裸の状態さらで紫外線に晒されてしまいます。

髪は、一度ダメージを受けてしまうと、お肌のように自然治癒力はありませんから、帽子などで直射日光を避け、傷みから守ってあげましょう。



◆日傘を有効に使って◆

◆暑い日には、日差しを遮る事で紫外線を防ぐ事はもちろん、汗をかき過ぎて脱水症状を起こしたり、体に熱がこもって熱中症になる等のトラブルを防ぐためにも、男性にもぜひ日傘をおすすめします。暑くて帽子は嫌、という方にも。

◆車の運転中は手袋を◆

◆車の運転は、顔と右半身だけが長い時間日に当たってしまうので、知らない内に顔の右側だけにシワ・たるみが増えたり、右手の甲にシミが! 顔に日が直接当たらないようにして、長い袖の手袋等で守りましょう。



◆サングラスで目からの紫外線を防ぐ◆

◆紫外線を浴びると、体内でメラニンが生成され、日焼けやシミの原因となりますが、紫外線は目からも体内に吸収されてしまいます。

日中、日差しの強い屋外では、サングラスなどで紫外線から目を守りましょう。