

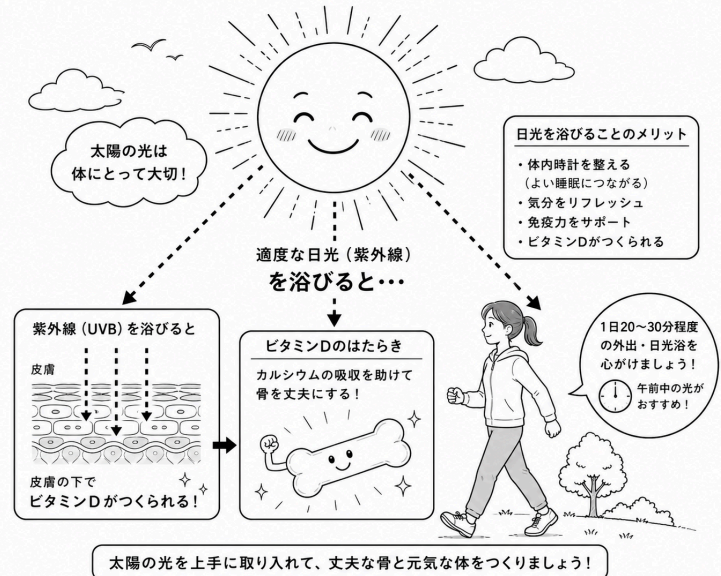
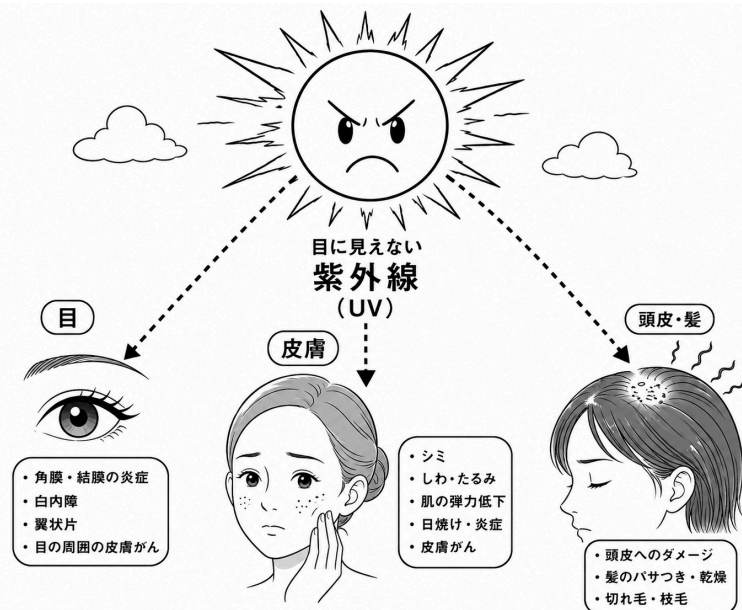
今すぐできる日光の健康術！

浴びすぎも、浴びなさすぎも要注意！



よく聴く声

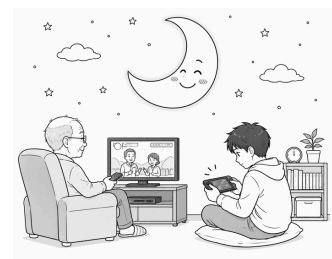
- ・ちょっとくらい日焼けしていた方が健康的よね。
- ・曇っていたり雨の日は日焼けしないわよね。
- ・紫外線はシミ・しわのもと、とにかく、日光を浴びなきゃいいんでしょ！



看護師ゆきえの提案！

- ✓ UVカット機能のあるサングスで目を守る。
UVカット機能がない色の濃い色のサングラスは瞳孔が開いて紫外線が目の中に入ります。
- ✓ 日焼どめSPF50PA++++で肌を守る。
- ✓ 帽子・日傘・UVカットスプレーで髪を守る。
- ✓ 朝から昼間に外に出て自然光を浴びる。体内時計を整える。

昼夜逆転の人
朝の光を浴びてね！



松戸の未来を考える

対話集会

10月24日(土)

15時半から

五香市民センター

お問い合わせはメールで！

【プロフィール】

五香在住、看護師10年、大学教授
16年 防災士、両親の介護6年
看護の書籍多数

【目指していること】

看護の力で暮らしを守る！
コミュニティナースの松戸での導入



登録をお願い
します。

発行：チームあべゆきえ 270-2213 松戸市五香4-40-10
mail: team.abeyukie@gmail.com HP: <https://www.abeyukiecom.com/>