

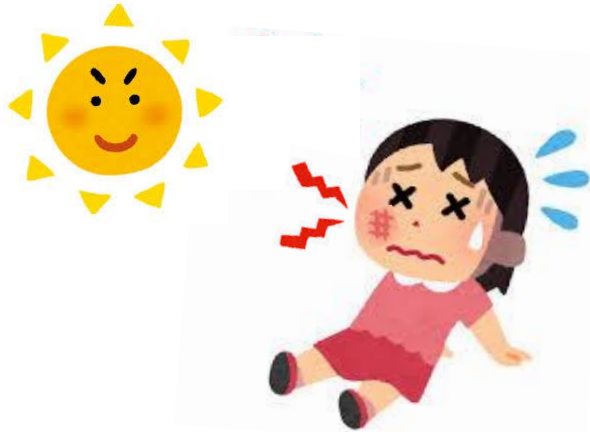
ひ や ひ ふ 日焼けから皮膚をまもろう！



Special Olympics
Health
FOUNDATION
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

ひ や 日焼けってなに？

ひ や おな
日焼けとは「やけど」と同じで
ひ ふ えんしょう じょうたい
皮膚が炎症している状態です。



ひ ふ
ひどいときは皮膚の
ふか
深くまでやけどし、

みずぶく げんいん
水膨れの原因にもなります。

ひ や よぼう 日焼けを予防するには？

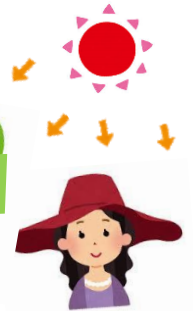
ひ や よぼう
日焼けを予防し
ひ ふ
皮膚のトラブルをおさえるために...

- ひ や ど
・ **日焼け止めクリーム**をぬりましょう
- くび かく ぼうし
・ **首まわりまで隠れるような帽子**をかぶるようにしましょう



ユーバイ しがいせん かこう
⇒ **UV / 紫外線カット加工**されている

ぼうし
帽子もおすすめ！



よぼう こんなときに予防しよう



ひ ざ ひ
・ **日差し**のつよい日

ちょうじかん そと かつどう
・ **長時間**、**外**で**レジャー**活動するとき

