

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
地方自治・地方行政		
逐条 地方自治法	佐藤文俊	学陽書房
観光事業		
インバウンドの考え方とヒント 地方都市編	木下強志	パレード
文章・文体・作文		
Allに書けない文章を書く	前田安正	筑摩書房
農業経済		
企業と農業 知識が新たな価値を生み出す社会に向けて	野澤宗二郎	日本地域社会研究所
その他		
地域共創のすすめ 人がまなぶ、人がつながる、地域がつながる	武田真理子 伊藤真知子 加留部貴行	北樹出版
検証と提言 能登半島地震	自治体問題研究所 自治労連・地方自治問題 研究機構	自治体研究社
全世代型社会保障改革とは何か 国民健康保険と医療政策のゆくえ	長友薫輝	自治体研究社



紫外線対策をしましょう



夏、紫外線が一段と厳しい季節となりましたね。夏はアウトドアをするのも楽しい季節です。皆様は紫外線対策されていますか？紫外線は4月頃から増え始め7、8月頃ピークを迎えます。子供の頃は海やプールで泳ぎ、日焼けをして肌がめくれる事などもありました。日焼けをすると、風邪をひかないと祖母が言っていたのを思い出します。

現在は、オゾン層の破壊などの影響もあり紫外線の浴びすぎは良くないと言われるようになりました。以前は母子手帳に日光浴の項目が記載されていましたが、現在はなくなっているようです。紫外線はお肌の大敵と言われますが、美容とだけ関係があるようなイメージをお持ちではないですか？紫外線は美容だけでなく、人の健康にも大きく関わっています。皮膚がんや白内障の原因にもなっていると推定されています。肌の老化の8割は紫外線が原因ということも言われており、シミ、シワになるのが嫌で多くの人が、紫外線対策をするように気をつけるようになっていきます。

最近日は焼け対策グッズが沢山あります。日焼け止め、日傘、帽子、サングラス、手袋、UVカットフェイスカバー、UVカットの衣類など。私も日焼け止めは1年中使用し、それ以外は必要に応じて使い分けています。日傘も最近は女性だけでなく、男性も日傘を使っているのを見かけることが増えました。日傘は日焼けだけでなく、直射日光を防ぐこともでき、熱中症対策にもなります。紫外線対策には普段から水分とビタミンA、C、Eなどの食物をとるのもお勧めです。日焼けした肌には冷やしたり、保湿したりするのもいいとされています。自分にあった紫外線対策をしてみてくださいはいかがでしょうか。

