



紫外線対策について



紫外線は一年中降り注いでおり、真夏以外でも紫外線対策は必須です。

初夏にあたる5月はすでに紫外線が強くなり始めていて、しっかり対策を行わないと肌荒れやシワ、シミ、くすみなどのトラブルが発生しやすくなります。

紫外線の影響を少しでも抑えるために、5月に実施したい紫外線対策をご紹介します。

日焼け止めを塗る

肌が露出している部分にムラなく塗っておくと紫外線の影響を抑えることができます。

サングラスや帽子・日傘などのアイテムを上手に使う

紫外線は肌だけでなく、目や髪にも影響します。サングラスや帽子・日傘などのアイテムを使って対策を行きましょう。

UVカット効果のある服を着る

着ているだけで紫外線の侵入を抑えてくれるものもあります。

紫外線カット効果のあるカーテンを使う

紫外線は窓を通して室内にも入り込んでくるのでUVカット効果のあるカーテンに掛けかえるのもおすすめです。

