

Tips for living

せい かつ ひ ん と 生活 の ヒント

1

し 知っていると やく 役にたつ に ほん ご 日本語

く ニ リ ン グ シ ェ ル タ ー

ね っ ち ゅ う し ょ う
熱中症

ゆ ー ぶ い か っ と
UVカット

し が い せ ん
紫外線

ひ が さ
日傘

ひ や
日焼け止め

せい う け ん よ う
晴雨兼用



なが の けん し がい せん つよ
長野県は 紫外線が 強いです。



なが の けん ひょうこう たか くう き うす し がい せん
長野県は 標高が 高く、空気が 薄いため、紫外線が
ち じょう とど ひょうこう りく やま たか
地上に 届き やすい です。標高とは 陸や 山の 高さ
の こと（日本では、東京湾 = 0メートル）です。
し お じり し ねん かん とお は ひ おお たい よう
塩尻市は、年間を 通して 晴れの 日が多く、太陽が
で じ かん なが し がい せん
出ている 時間が 長いため、紫外線に さらされる
じ かん なが なつ とく たい よう ひかり つよ
時間も 長く なります。夏は、特に 太陽の 光が 強
い です。日焼け から、肌を 守り ましょう。

ひ や し がい せん はだ はだ あか あつ
日焼けは、紫外線が 肌に あたって、肌が 赤くなったり、熱くなったり
り すること です。日焼け しすぎると、肌に 悪いです。 また、夏は、
ねっ ちゅうしょう き けん たか みず の すず ば しょ やす
熱中症の 危険も 高い ため、水を 飲む ことや 涼しい 場所で 休む
など、暑さへの 対応が 大切に なります。

はだ まも ねっ ちゅうしょう し
肌を 守る ために できる こと、熱中症の ことを、「**知っている**と
やく た に ほん ご せつ めい いっ しょ しょうかい
役に 立つ 日本語」の 説明と 一緒に 紹介します。

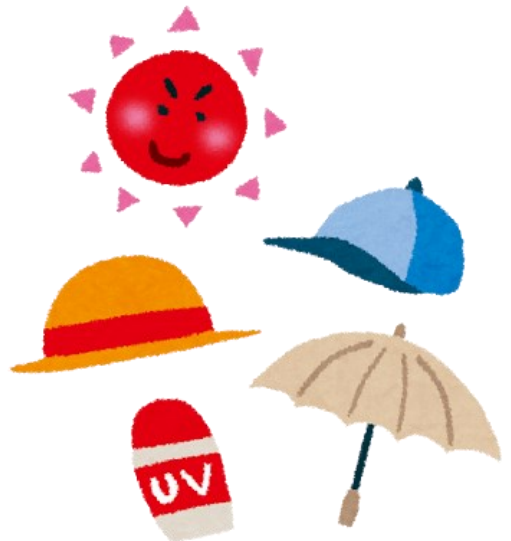
し がい せん ゆう ぶい えい ご う る とら ばい おれっ と れ い ず
紫外線（UV：英語で Ultraviolet Rays の こと）

たい よう ひかり し がい せん ゆう ぶい め み
太陽から 出る 光です。紫外線（UV）は、目で 見る ことが できません。

し がい せん なが じ かん ひ や はだ よ
紫外線に 長い 時間 あたると 日焼け します。肌に 良く ありません。

はだ くら
肌が 黒く なったり、しわに なったり します。

し がい せん はる あき ふゆ なつ いち ばん
紫外線は、春、秋、冬にも ありますが、夏が 一番
おお き ひ や
多いです。気を つけ ましょう。日焼け しない
ように、ゆう ぶい し がい せん か っ と か ふく
UV（紫外線）カットと 書いてある 服や、
ぼう し け しょう ひん つか
帽子、化粧品などを、使うと いい です。



UVカット

UV（紫外線）を切る機能のことで、肌を守ることができます。

日焼け止め

日焼けしないようにするクリームです。

クリームやスプレーなど、いろいろな日焼け止めがあります。

顔や首、腕などに日焼け止めをぬるといいです。

日傘

日差しが当たらないようにする傘です。

UVカットの日傘もあります。雨の日も使う

ことができる晴雨兼用（晴れの日も雨の日も

という意味）の傘もあります。



UVカットのサングラス、メガネ、コンタクトレンズ

紫外線は目にも悪いです。紫外線への備えは、肌だけでなく目も

同時にすることが大切です。UVカットのサングラス、メガネ、

コンタクトレンズで、紫外線から目を守りましょう。日焼けや、紫

外線から肌を守るためにできることはいろいろあります。自分

に合う方法を選んでください。



熱中症

熱中症は、暑い日に体の具合が悪くなる病気です。

暑くて、湿度が高い場所にいと、熱中症になり

やすいです。熱中症の原因は、体温の調節が上手にできなくなる

ことです。外にいたとき、そして、家の中にも熱中症に

なることがあります。熱中症で死ぬこともありますから気を付け

てください。

熱中症に ならない ように 気を つけること

- ・ 1日に 何回も 水を 飲みます。
- ・ 汗が たくさん 出ます から、食べ物や 飲み物で 塩分 [塩] を 取ります。
- ・ 涼しくて 動きやすい 服を 着ます。
- ・ 汗が 出ても すぐに 乾く 服を 着ます。



外で 気を つけること

- ・ 出かける ときは、帽子や 日傘を 使います。
- ・ 涼しい 日陰 [太陽の 光が 当たらない ところ] を 歩く ように します。
- ・ ときどき 涼しい 日陰で 休みます。
- ・ できるだけ 涼しい 時間に 出かけます。



家の中 気を つけること

- ・ エアコンや 扇風機で 部屋を 涼しく します。
- ・ カーテンや ブラインドなどで、太陽の 光が 部屋に 入らない ように します。



クーリングシェルター



「エアコンが入っている」 「座って休むことができる」

熱中症の 予防を 目的とした 休憩 できる 場所の ことです。



塩尻市は クーリングシェルターを 作っています。

