

新鮮！情報便



【<タイトルエリア>…第7号】

□発行：東京海上日動

代理店 エコー保険

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

■INDEX-----

▽時の話題「6・7月こそ紫外線対策！」

▽「お茶」にまつわることわざ

▽時の話題「6・7月こそ紫外線対策！」

●8月になってからの対策では遅すぎる！紫外線対策

紫外線は一年を通して降り注いでいます。最も高いのは真夏と思われがちですが、3月頃から増えはじめ、6月から7月がピークになります。一日の中では正午前後が最大となります。

●雨や曇りの日なら大丈夫？

6・7月は梅雨の季節。雨や曇りの日が多いですね。曇っていれば紫外線を気にする必要はないのでしょうか？そんなことはありません！快晴の日の紫外線量を100とすると、晴れや薄曇りの日は85-90以上、曇りの日は60、雨の日は30程度になります。太陽がでていなくても、紫外線は降り注いでいるのです。

●紫外線予報

日本では平成17年から気象庁が「紫外線情報」の提供を開始しました。それに伴い最近ではテレビ、新聞の天気予報でも「紫外線指数」の情報が提供されるようになりました。インターネットで検索すると詳しい情報が掲載されています。外出の際は参考にされると便利です。

●紫外線の浴びすぎを防ぐために

○紫外線の強い時間帯の外出を控える

しかし！室内での日焼けという落とし穴もあります。窓ガラスを通して、紫外線はあまり減少しないのです。すだれをかけたリ、薄いカーテンを引くのが簡単ですが、窓ガラスにUVカットフィルムを貼ったり、ガラスに直接コーティングする方法もあるようです。

○服を工夫する

袖や襟がついて肌を覆う面積が多く、織目がしっかりしているものがおすすめです。白より黒の方が紫外線を通しにくいとされています。最近ではUVカット加工製品と呼ばれる製品が増えました。繊維にカーボンやセラミック、チタンなどを練り込む加工がされていて、洗濯などによるUVカット率の低減は無いのだとか…。帽子・アームカバーを着用するも効果的です。

○サングラスをかける

目も日焼けします。また、紫外線は白内障の発生リスクを高めます。UVカット加工のされているサングラスをかけましょう。黒いサングラスは瞳孔が開き紫外線の影響を受けやすいため、薄い色のものを選びましょう。

○日焼け止めを塗る

汗をかきやすい時期は2～3時間おきに塗りなおしましょう。

○日傘をさす

【ご注意】この情報は2010.5.17時点の情報です。

▽「お茶」にまつわることわざ

新茶の季節です。緑茶や紅茶に含まれるポリフェノールに、ガンの発達に必要なタンパクを抑制する効果があるそうです。そこで、今回は「お茶」にまつわることわざをご紹介します。

●「お茶の子さいさい」

「お茶の子」とは、お茶に添えて出されるお菓子のこと。「さいさい」は、はやし言葉です。お茶の子がお腹にたまらない物であることから、お手軽・簡単な様子を表します。

●「茶々を入れる」

ひやかして邪魔をすること。意地の悪いことを言って水を差すこと。この「茶々」とは、妨害やひやかしの意味で使っています。

●「酒は酒屋に、茶は茶屋に」

専門家に任せるのが一番だということの例え。能力や適性に合ったプロに任せれば、間違いないという時に用います。

保険も専門家に任せるのが一番ですね！

【ご注意】この情報は2010.5.17時点の情報です。

<<<<<編集後記エリア>>>>>

【タイトルエリア】毎月〇回発行

発行元：東京海上日動火災保険（株）

代理店 エコー保険