

あ 行

太陽と紫外線かるた — 太陽と賢く仲良くつきあうために —



あ
朝日浴び
体内時計の
スイッチオン

解説
人は約25時間周期のバイオリズム（体内時計）を持っています。朝、起床と共に明るい太陽を目に取り込むと、体内時計が24時間にリセットされます。



い
いっだって、
UVカットは
忘れない

解説
紫外線を浴び過ぎると、皮膚がんや白内障にかかったり、免疫力が低下すると考えられています。日中の外遊びなどではUVカットを心がけましょう。



う
海へ行く、
お供は
日焼け止めと
サングラス

解説
海にはUVを防ぐ木陰等はなく、海面からの反射が大きいのです。泳ぐ時には素肌を出します。肌の保護に日焼け止め、目の保護にサングラスを使いましょう。



え
A、B、C、
紫外線にも
あるんだよ

解説
紫外線の作用は、三つの波長帯域UV-A(400~315 nm)、UV-B(315~280 nm)、UV-C(280~100 nm)に分けて論じられることが良くあります。



お
オゾン層
減ると増えるよ
UV-B

解説
オゾン層は、290nmまでの太陽紫外線を吸収して地球生態系を守っています。オゾン層が減少すると、生き物への有害作用を持つUV-Bが増加します。

独立行政法人 国立環境研究所

地球環境研究センター

