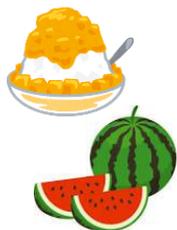


7月の主な行事

1日 : 国民安全の日	13日~
4日 : 梨の日	16日 : お盆
7日 : 七夕	18日 : 海の日
10日 : ジェットコースターの日	27日 : スイカの日
11日 : 世界人口デー	30日 : 土用の丑の日



夏到来前に知っておきたい！日焼け対策

日焼け対策をきちんと行っていたにもかかわらず、日焼けしてしまった...  
日焼け止めによって肌が荒れてしまった...などと困ったことはありませんか？  
今回は日焼けのケア方法、日焼け止めの正しい使い方などをご紹介します！



■日焼けのケアは「冷やす」が基本！

日焼けは「やけど」と似たようなメカニズムを持っているため、日焼け対策の基本となるのは、やけど対策ということになります。つまり、「やけどをしたら水ぶくれができる前によく冷やす」というのと同じ理屈で、「日焼けに気付いた段階でよく冷やす」ということが大切です。日焼けで炎症を起こした肌は熱を持っていますから、速やかに冷やすことで、この炎症と熱を抑える必要があります。日焼けがヒリヒリする部分的なものであれば、その部分をアイスノンや氷などで冷やすのが最適です。逆に、一部分ではなく全身がヒリヒリしている場合は、冷たいシャワーを全身に浴びるか、水風呂に入るのがいいでしょう。

■冷やした後はオリーブオイルで保護？

日焼けした部分をしっかり冷やしたら、次はオリーブオイルを肌に塗っておくことをおすすめします。なぜオリーブオイルなのかというと、オリーブオイルは皮脂に近い構成をしているので、肌との相性が非常に良いということ、そして何より「活性酸素に対抗できる抗酸化力がある」という大きなメリットがあるのです。オリーブオイルは美容用でなく、食用のものでもOKです。日焼けをした後なるべく早い段階で肌につけるようにしましょう。

■日焼け止めの正しい選び方とは？

「効果が高いもの」を意識するあまり、「SPF50・PA+++」といった最強クラスのものを選ぶ人がいますが、日本の環境を考えれば、屋外での活動が多い人であっても、「SPF30・PA++」もあれば十分対応できます。数値の高い日焼け止めを使うことは、肌への負担を増加させますので、適切なレベルのものを選びましょう。また、日焼け止めの量は、「自分が適量だと思う量よりも多めに使う」ということが大切です。適量以下しか使っていない場合、本来の効果を得られない状態になってしまいます。適量とは、顔につけるだけでもクリームなら大きめの真珠2粒分、乳液なら500円玉より少し大きいぐらいの量が必要になります。

■日焼け止めを落とす際のポイント

日焼け止めの多くは石けんや洗顔フォームだけではきれいに落ちません。たとえメイクをしていなくても、きちんとクレンジング剤を使って日焼け止めを浮かせ、洗顔料で落とすというダブル洗顔が必要です。日焼け止めは、夜になれば「肌にとっての異物」でしかありません。決して「一日中、ずっとつけっぱなしにしておいていいもの」ではないので、健康的な肌を作るためにも、毎日入浴時にはきちんと日焼け止めを落として、すっきりきれいな肌で眠ることが大切です。

以上

安全運転アドバイス

駐車場事故の防止編

※車両事故の45%は駐車場(構内)で発生しています!!

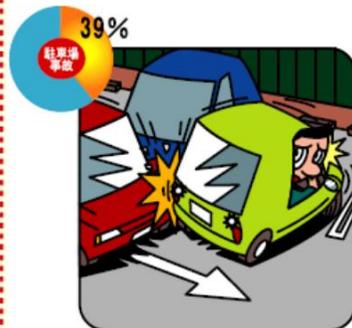
※車両事故：車両保険金支払事故



駐車場での事故パターン

1 バック時

駐車場でのバック時に、他の車両や塀、柵などに衝突する事故が多くなっています。



バック事故防止のポイント

- ・ミラーやバックモニターだけに頼らず、目視で後方や側方の安全確認を行いましょう。
- ・ゆっくりと歩くくらいの速度でバックしましょう。
- ・窓を開けて車の音や歩行者の音が聞こえるようにしておきましょう。



駐車場では後向き駐車を心がけましょう！

※駐車スペースに「前向き駐車」を指示されている場合は、その指示に従いましょう

2 駐車中



駐車中は、「あて逃げ」や「いたずら」が多くなっています。

- マナーの悪い車の隣への駐車を避けましょう。
- 駐車スペース内にきちんと駐車しましょう。

3 走行中



走行中は、突然発進してくる車や駐車車両の間から出てくる歩行者との衝突が多くなっています。

- 駐車場内は徐行して進行しましょう。
- 他車の動きや歩行者の有無に注意しましょう。

4 発進時



発進時は、走行車両や左右の駐車車両への接触が多くなっています。

- 急発進はせず、ゆっくり発進しましょう。
- 左右の駐車車両との間隔に注意しましょう。

(当社車両保険金支払データによる)

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社  
岩手支店 盛岡支社  
〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-3-10  
七十七日生盛岡ビル 8F  
TEL 019-622-3135

取扱代理店 株式会社コスモほけんサービス  
【本店】 〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町軽米8-79-2  
TEL 0195-46-4023  
【二戸店】 〒028-6101 岩手県二戸市福岡字下町8  
TEL 0195-43-3733