

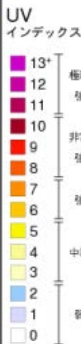
# 小麦色の肌をもたらすだけではない紫外線

～ あぶない♪あぶない♪春からは【紫外線に】ホントにご用心(by S. Junko?) ♪♪ ～

**紫外線に注意！！**オゾン量や雲など他の条件が同じなら、紫外線量は1日の中では**正午頃**、1年の中では**夏至前後に最大**となり、また国内では**南の地方ほど多くなります**。

## 1 紫外線とは！

太陽からの日射は、波長により、赤外線、可視光線および紫外線に分けられます。可視光線よりも波長の短いものが紫外線です。紫外線(UV)の中でも、波長の長いほうからA・B・Cと大別されています。フロン等によりオゾン層が破壊されると、地上において生物に有害な紫外線(UV-B)が増加し、生物への悪影響が増大することが懸念されます。



## 2 紫外線による健康被害

紫外線による健康被害には、日焼けなど急性のもの、長年にわたる蓄積により皮膚ガンなどの病気になるリスクを高めるといった慢性のものがあります。紫外線には、体内でビタミンDを作るなど良い面もありますが、一方でこうした健康被害をもたらすことをふまえて、子供のときから正しい対策をとることが重要です。

紫外線が強い時は、帽子や長袖の衣服を着用するなどの対策が有効です。



### 11+

極端に強い

### 8~10

非常に強い

### 6~7

強い

### 3~5

中程度

### 1~2

弱い

## 3 UVインデックスに応じた対策

- 11+ 極端に強い → 日中の外出は出来るだけ控えよう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
- 8~10 非常に強い → 日中は出来るだけ日陰を利用しよう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
- 6~7 強い → 日中は出来るだけ日陰を利用しよう。出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
- 3~5 中程度 → 安心して戸外で過ごせます。

(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)

## 4 宮古島地方気象台ホームページで紫外線情報を確認しましょう！

宮古島地方気象台  
Miyakoima Local Meteorological Observatory  
～守ります。人と自然とこの地球～

トップページをスクロールダウンし「その他の気象観測資料・情報」から「紫外線情報」の項目を選択

①「紫外線情報」をシングルクリック  
②プルダウンから「宮古島」を選択

紫外線情報推移図

地方: 宮古島 地点: 宮古島  
推移図の種類: 予測: 今日の紫外線 紫外線分布図に戻る

今日の予測値の推移

宮古島 (予測値)

時間	UVインデックス
7	0
8	0
9	1
10	3
11	5
12	7
13	7
14	6
15	4
16	2
17	1
18	0

2018.02.27 27日06時更新

宮古島地方気象台

検索

宮古島地方気象台ホームページ  
<http://www.jma-net.go.jp/miyako/>

お問い合わせ先: 宮古島地方気象台 TEL: 0980-72-3054 (平日のみ/8:30~17:15)