

# 住まいのお役立ち情報

## 日焼けにはきをつけて



日焼けは女性の肌にとって大敵です！というのも日焼けと共に浴びる紫外線は、肌にシミを作る原因の一つですからね。

この時期は、特に紫外線が強いので少しの外出でも帽子や日傘で日焼け対策をしている人が多いですね。

実は、この日焼け対策は正解だったりするのです。帽子や日傘は紫外線をカットする効果が高く、なるべく薄い色合いよりも濃い色合いの物を選ぶと対策に効果的だそうです。

上記を踏まえた上で、サンスクリーン剤を付ければ、より対策としては効果があります！

紫外線は、たとえ少しの時間だけ外出するだけでも常に外に降り続いています。

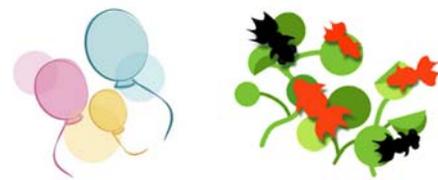
また、外が曇っていたとしても変わらず降り注いでいるものなので対策はしっかりとしましょう！

もし対策もせず外に出てしまうと、大嫌いな日焼けによるシミが出来てしまうので気を付けましょう。

外出する際に欠かせない日焼け止めの選び方ですが、日常生活ではSPF15程度を目安にしましょう。

PA値は+か++を目安に。

長時間の外出を目的とする場合は、SPF30以上でPA+++の物を選ぶように。



## 夏 注意報！



## カビ対策

じめじめした梅雨どきは、油断しているとすぐカビが！

湿気がこもりやすい浴室や、押入・下駄箱などの収納は、普段からカビの予防に心がけましょう。

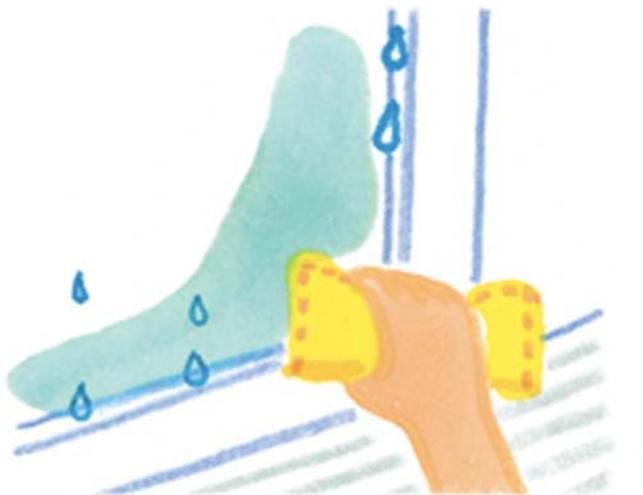
入浴後、壁や床をシャワーで洗い流します。

石けんカスや皮脂は、カビの大好物。家族全員がお風呂から上がった後、熱めのシャワーで飛び散った石けんカスなどを洗い流し、その後、冷たいシャワーをかけて壁や床の温度を下げます。特に床の隅や排水溝付近は、しっかり洗い流しておきましょう。



雑巾で水滴を拭き取ります。

シャワーの後は、雑巾で水滴を拭き取っておきます。水滴が溜まりやすいドアサッシや壁の目地などもキチンと拭きます。手が届かない壁上部や天井は柄付きモップで拭けば完 ですが、あらかじめカビ止め剤を吹き付けておくという手もあります。



換気扇を回して湿気を追放！

さらに、入浴後1～2時間は換気扇を回し続け、浴室内の湿気を追放。窓を開け（ただし防犯対策は怠りなく）、同時に浴室ドア+脱衣室の窓も開ければ、効率よく換気できます。なお、浴槽の湯を抜かない場合は、フタを閉めて湿気を防ぎましょう。

