

# 紫外線が原因でできたシミやしわは元に戻しにくいので 早めの予防を心がけましょう!

日焼け止めは2~3時間おきなど  
こまめに塗り直しましょう。



日傘の他にサングラス、UVカットの  
衣類・手袋をするとより効果的です。



ビタミンA、C、Eを含んだ  
新鮮な野菜や果物を取りましょう。



日焼けをしてしまったら患部を冷やし、  
その後は保湿をしましょう。



## 正しく紫外線対策をして夏を満喫しましょう!!