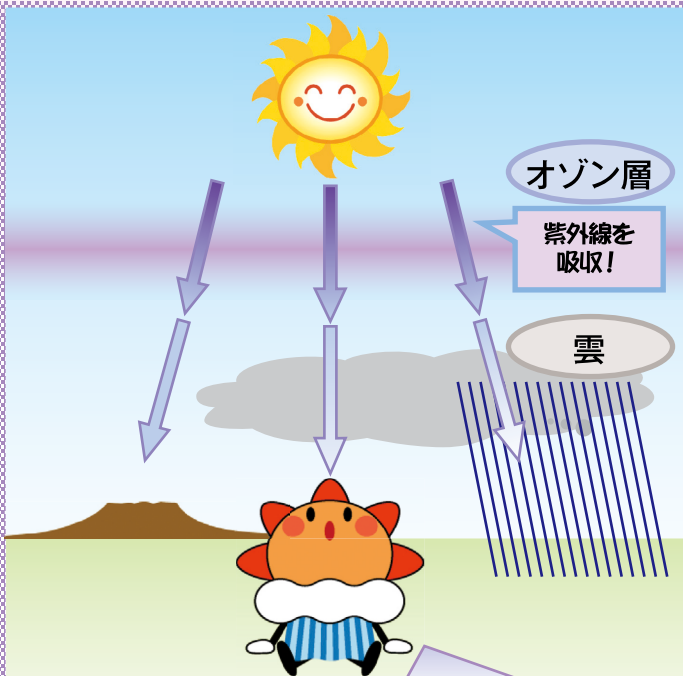


降り注ぐ紫外線

太陽から降り注ぐ紫外線は、上空のオゾン層や雲などで吸収されますが、一部は地上に届いて人体に悪い影響を与えます。



オゾン層が破壊されると、強い紫外線が降り注ぐのでとても危険なんだ!
だからオゾン層を守らなくちゃね。

紫外線を浴びすぎると
こんな健康被害のおそれが...

肌のシワ・シミの増加

皮膚がん

目の炎症・病気

免疫力の低下

紫外線質問箱



Q 紫外線とオゾン層にはどんな関係があるの？

A 紫外線はオゾン層で吸収されます。人間が排出したフロンガスなどによってオゾン層が破壊されてしまうと、地上に降り注ぐ紫外線が増えてしまいます。気象庁では、オゾン層と紫外線の両方を観測しています。

Q 紫外線の予測はどのように行っているの？

A スーパーコンピュータを使って計算した上空のオゾンの量や天気予報などをもとに、紫外線の強さを求めています。

Q くもりや雨の時の紫外線の強さはどれくらい？

A 晴れた時に比べると、くもりの場合は約60%、雨の場合は約30%の強さになります。しかし、雲の間から太陽が出ている場合には、晴れた時と同じくらいの強さの紫外線を浴びることがあります。

Q 紫外線の強さを表すUVインデックスが一番大きくなるのは、いつ頃？

A 日本では、夏(7~8月)のお昼頃に最も大きくなります。

お問い合わせ先

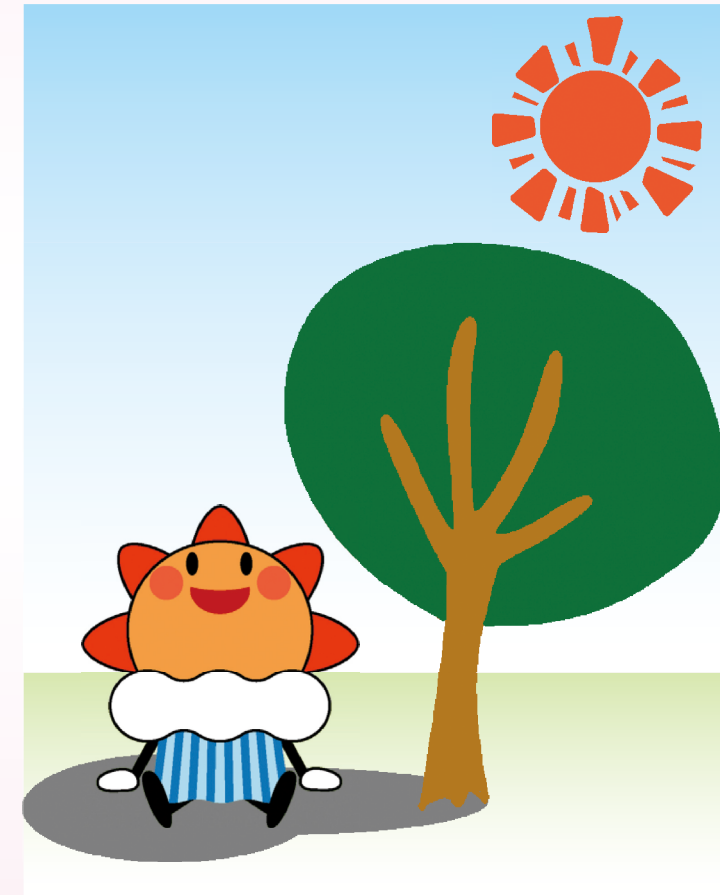
気象庁 地球環境・海洋部 環境気象管理官付
オゾン層情報センター
代表電話:03-3212-8341(内線4214)

※このリーフレットは印刷用の紙にリサイクルできます。2013年6月発行

知っていますか

紫外線情報

~紫外線から身を守るために~



 気象庁
Japan Meteorological Agency

紫外線から身を守るには

紫外線の強さに応じた対策が必要です。
紫外線の強さはUVインデックスで表されます。

UVインデックス

紫外線の強さ

<p>日焼け止めを使う</p> <p>被服で肌を覆う</p> <p>サングラスをかける</p> <p>日傘を使う</p> <p>帽子をかぶる</p> <p>日陰を利用する</p>	<p>13+</p> <p>12</p> <p>11</p> <p>10</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>極端に強い</p> <p>非常に強い</p> <p>強い</p> <p>強い</p> <p>中程度</p> <p>弱い</p>
---	--	--

紫外線の強い時間帯には外出を避ける

安心して戸外で過ごせます

(参考: 環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」)



今日と明日のUVインデックスは紫外線情報でチェックできるよ!

紫外線情報はどこで見られるの?

気象庁ホームページで見られるよ!

紫外線情報

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

ここで見たい場所と時刻が選べるよ!
動画も見られるよ!

紫外線情報分布図: 全国

分布図の種類: 予測: 今日の紫外線

今日紫外線の予測分布図

観測値: 札幌 つくば(茨城県) 那覇

紫外線情報について

- UVインデックスとは
- 紫外線に関するよくある質問
- 紫外線の性質

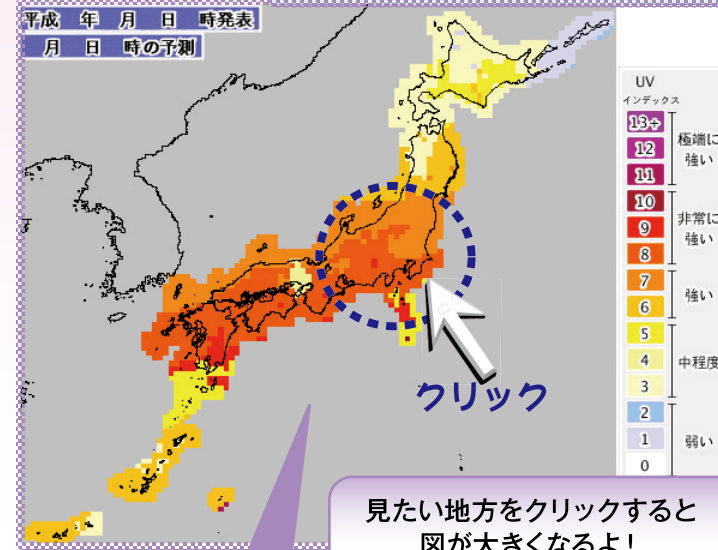
見たい地方をクリックすると図が大きくなるよ!

ここをクリックすると観測値が見られるよ!

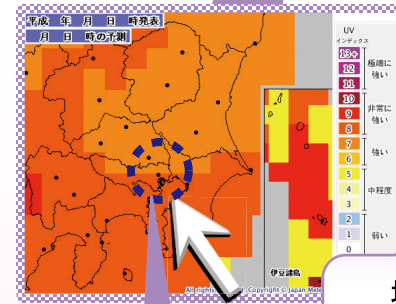
紫外線についてもっと勉強したい人はここを見てね!

今日と明日の紫外線の強さをチェック!

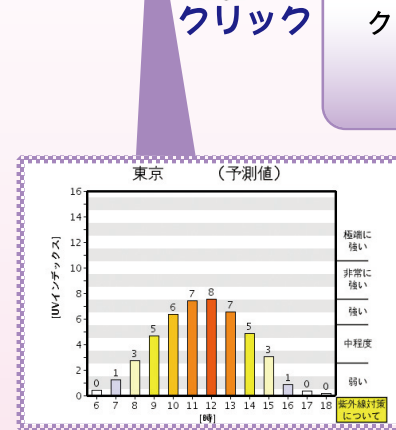
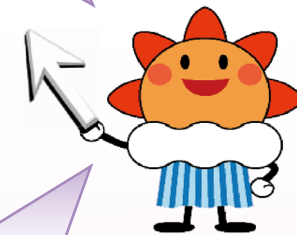
<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>



見たい地方をクリックすると図が大きくなるよ!



地図の中の黒丸「●」をクリックすると、その地点の朝から夕方までの変化が見られるよ!



紫外線の強い時間がチェックできるね。