

Health

日焼け対策を忘れている部位 ありませんか？

塗りにくい場合は、専用の
アイテムを使うのも良いで
すね！



首の後ろから肩、背中付近は着る
服によっては肌が見えて無防備
に。忘れずに塗るようにしましょう。

頭皮や髪もご注意を

直射日光にさらされやすい部
位ですね。日焼けすると乾燥
やフケ、髪のパサつきにつな
がります。帽子や日傘を使っ
たり、頭皮や髪用の日焼け止
めスプレーを使うのも良いで
すね。髪の分け目を時々変え
るのも手です。

目は日焼け止めが
塗れないので、UV
カット機能があるサ
ングラスなどをしま
しょう。



耳やくちびる、目も忘れがち。くちび
るはUVカット効 果 のあるリップク
リームがおすすめです！

もし、日焼けしてしま
ったら、濡らしたタオル
や保冷剤を巻いた手
ぬぐいなどでよく冷や
しましょう！



赤みや熱が落ち着いて
きたら化粧水で保湿を
しましょう。

かんたんレシピ

夏野菜と豚肉のハンガリー煮込み

パプリカパウダーが効いたハンガリーの家庭料理。野菜の旨み
と肉の出汁がスープに溶け込んだ栄養たっぷりのスープです！



①豚肩ロース肉は食べやすい大き
さに切り、表面に塩・コショウを振る。玉
ねぎは薄切りにし、パプリカ、ピーマン
は種を取って3センチ角切りにする。ト
マトは2センチに角切りに、ニンニクは
みじん切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ね
ぎ、ニンニクを炒め、しんなりしたら豚
肉を加え、表面に火が入ったら、パプ
リカ、ピーマン、パプリカパウダー、ク
ミンパウダーを加えて軽く炒め、水を
加えて15分煮込む。

③②にトマトを加え、さらに5分ほど煮
込み、塩、コショウで味をととのえる。

※トマトは煮崩れしやすいので、最後に加えましょう。
※鶏肉や牛肉でアレンジしても美味しいです！

Chottoいいかも

空を見上げて虹を探してみませんか？
空にかかる虹や珍しい虹のような現象についてご紹介します！

■虹はどうやってできる？

虹は太陽の光が空
気中を漂う雨粒にあ
たってできます。雨
粒が大きいほどくっ
きりと見えるのだそ
うです。空気中に雨粒
がなくなると、虹は見
えなくなります。



■珍しい虹のような現象も！

●環天頂アー ク

太陽の上の方
にできる小さな
虹のような現
象。アーチの
弧の部分が下
にあるので「逆
さ虹」とも呼ば
れています。



太陽高度が低いときに見られるの
で、日の出2時間後や日の入り2時
間前がねらい目だそう！

●彩雲

太陽の近くに薄い雲があると発生
しやすく、カラフルな雲のように見
えます。太陽の光が雲の粒をまわ
りこんで進むことによって発生しま
す。



■虹が見える条件は？

虹は、太陽の角度に深く関係しています。太陽高
度が50度以下だと見えやすいそうです。雨が降っ
た後、早朝や、まだ太陽が沈んでいない時間帯
など太陽と反対側の空を見てみましょう。



太陽光の進む方向に対して
常に42度の角度に現れるそ
うです！

●幻日

太陽から横に
少し離れた位
置に光が見え
る現象。白く見
えることが多い
ですが、ときど
き虹色をしてい
るときがあるそ
うです。



薄雲がでているときに太陽のまわり
を見てみましょう！

虹やさまざまな現
象を目にすると
なんだか幸せな
気分になります
ね！

※直接太陽を見ると、目に負担がかかってしまうため、手
をかざして太陽を避けるなどして見ましょう！

熟語探し



123号の答え「サンスウ(算数)」

左から
カステラ・ルスバン
タンジヨウビ・シンブン
コウエン・ドウヨウ
クサモチ・アサネボウ

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。
四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。

