

"Il sole per amico - Impariamo a proteggere la nostra pelle."

Il sole emette raggi ultravioletti che, se vengono presi in piccole dosi sono innocui, ma se vengono presi per lungo tempo quasi sicuramente ci bruciamo la pelle. Questo dipende anche dal "colore" della pelle.

Ad esempio: se una persona ha i capelli chiari (rossiccio) e la pelle chiara si scotta più velocemente di un'altra che ha i capelli più scuri (marroncino) e la pelle più scura. Se ci scottiamo troppo sulla nostra pelle iniziamo a formarsi delle bolle molto fastidiose. Non sempre ci possiamo riparare dai raggi ultravioletti: anche se andiamo all'ombra, i raggi

"rimbalzano" sulla sabbia e ci vengono addosso.

Quindi, per non bruciare la pelle, bisogna posizionare l'ombrellone, in modo che crei una bella ombra, verso il sole e spalmare le parti del corpo ancora esposte al sole con la crema solare. Anche chi ha la pelle più scura deve comunque proteggersi dai raggi solari.

Come alternativa alla crema solare possiamo indossare una maglietta, pantaloni e cappellino in modo da esporre il meno possibile la pelle ai raggi solari. Non dobbiamo dimenticare che troppa luce può danneggiare i nostri occhi per cui è bene indossare un paio di occhiali da sole.