



令和6年

5月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園 看護師

今月のテーマ

♡ こどもの紫外線対策 ♡



外で遊ぶのに気持ちよい季節になりました。太陽光の一部である紫外線は、骨をつくるビタミンDの生成に必要ですが、浴びることで皮膚や目などに良くない影響も及ぼします。紫外線は1年の中で4月から9月までの間が特に強くなります。そのため今から対策をしましょう。

すぐにごでる影響



日焼け

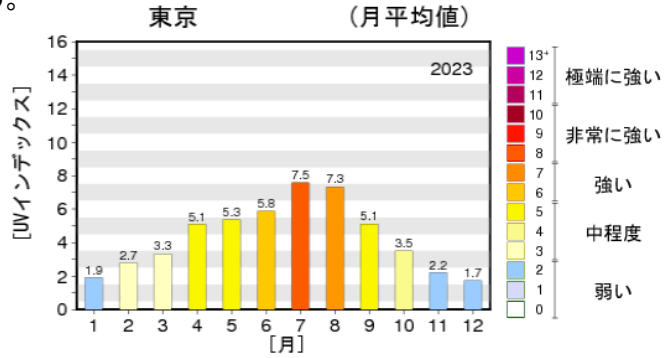
将来ごでることがある影響



しみ・しわ
皮膚のがん



白内障
など



日最大 UV インデックス(解析値)の年間推移グラフ「2023年」
(気象庁ホームページより)

紫外線対策

服装のポイント

- ・色が濃い服や紫外線カット加工の服、つばが広めの帽子などが効果的です



外出時のポイント

- ・日陰を利用する
- ・紫外線の強い時間帯(10時から14時)を避ける
- ・日焼け止めを使う



日焼け止めについて

☆ベビー用やこども用として販売されているものを選びましょう。

☆SPF: 紫外線B波(UV-B)を防ぐ効果指標です。(数字が大きいほど防ぐ効果が高い)

PA: 紫外線A波(UV-A)を防ぐ効果を表すめやすです。(「+」の数が増えるほど防御効果が高い)

数値が高いと肌荒れの原因になります。小児の日常生活では、SPFは15~20、PAは++~+++でむやみに数値の高いものにする必要はありません。

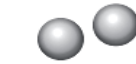
日焼け止めは適切な量をムラなく塗ることで効果を発揮します。塗った日は、お風呂でよく洗い落としましょう。



説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日やけ止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなく、いねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



クリーム状(パール粒×2)



液状(1円硬貨大×2)



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんでんを描くように均一にムラなく伸ばす。



腕や脚の表と裏に1本ずつ

出典：環境省ホームページ

<https://www.env.go.jp/>