

夏の時期に必ず行いたいのが紫外線対策です。「子どもの紫外線対策はどうしたらよいのだろう」とお悩みではありませんか？大人だけでなく、子ども達の健康のためにも紫外線対策はしっかりと行いましょう。

日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると

- ①しわやしみななどの皮膚老化を早める。
- ②将来、皮膚ガンを起こしやすくなる。
- ③目の病気の白内障、翼状片、網膜のメラノーマ(癌)を起こしやすくなるということが分かっています。

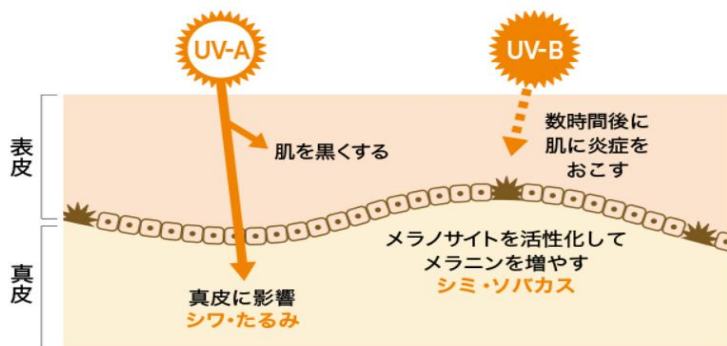
子どもは肌が敏感なため、紫外線の影響を受けやすい傾向にあります。

日中に過度な紫外線を浴びないよう工夫しましょう。

紫外線の種類

UVA (紫外線A波) …地表の紫外線の大半をしめています。日焼けした後の肌が黒くなるのはこのUVAの影響によるもので、窓ガラスも透過して肌の奥の真皮まで届きます。UVAを浴び続けると、**しわやたるみといった肌の老化の原因**になるのです。

UVB (紫外線B波) …UVBはUVAよりも波長が短い紫外線です。そのため肌の表面までしか作用しませんが、肌に様々なダメージをもたらすので注意が必要です。UVBは波長が短いものの、UVAよりもエネルギーが強いのが特徴。**紫外線を浴びた後の肌が赤くなったり、ヒリヒリしたりして炎症を起こすのはUVBの影響によるものです。**また、日焼け後にメラニンが増加することで、**しみやそばかすの原因**になることがあるので注意しましょう。



紫外線対策

○**時間帯・場所**…午前10時から午後2時を避けましょう。
日陰を選んで遊ばせたり、日なたでは、ひさし、屋根、パラソルなどの下で遊ばせましょう。



○**帽子や衣類**…つばの広い帽子、襟のある服や袖の長い服を着せるようにしましょう。風通しが良く、涼しく感じられる素材を選ぶと良いです。

紫外線は目からも入ってきます。目を保護するために、子どももサングラスを利用しましょう。

○**サンスクリーン (日焼け止め)**…お出かけのシーンや子どもの肌の状態に合わせて選びましょう。



散歩や買い物：SPF20～40 PA+～++
屋外であそぶ：SPF20～40 PA++～+++
海水浴など：SPF30～50 PA++～++++

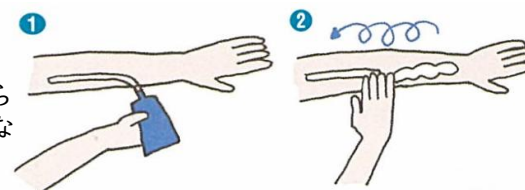
【顔に使用する場合】

クリーム状に出るタイプのものはパール粒1個分
液状に出るタイプのものは1円硬貨1個分を丁寧に塗り伸ばすそのあともう一度重ねつける



【腕や足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らせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日
午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら

