

みどりっこだより



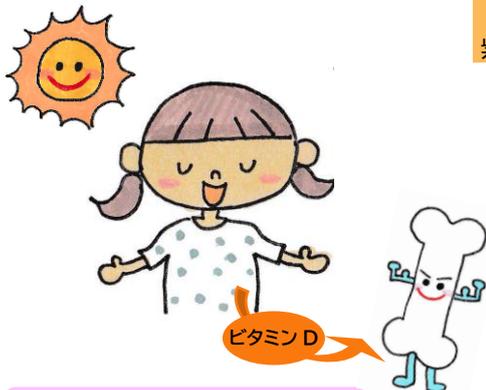
みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

紫外線のおはなし

これから本格的な夏が始まろうとしています。紫外線も次第に強くなる季節。子どもは大人に比べて紫外線に対する感受性や影響が高いため、紫外線の役割や対策について知り、この夏を乗り切りましょう！

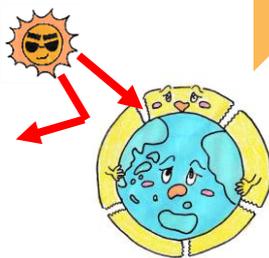
紫外線の役割と影響

日光浴はビタミンDが形成され、けいれんを予防したり、骨の正常な成長を助けたりするために、以前は必要とされていました。



子どもは大人の3倍紫外線を浴びること感受性も高く、大人になってからの影響も大きいこと等から子どもの時からの紫外線対策の必要性が高まっています！

オゾン層の破壊によって有害な紫外線が増加し、紫外線の考え方も変わってきました。



影響

免疫機能の低下

日焼け



皮膚がん

シミ・そばかす

しわ・たるみ

不足されやすいビタミンDは魚類やきのこ類に多く含まれます。食事からの摂取を心がけましょう！



紫外線対策について

①時間を工夫する

紫外線は1年の中では4月～9月、日中では10時～14時の間が一番強くなります。なるべく紫外線の強い時間は避け、強い時間帯に外出をする際には紫外線対策をしましょう。

②場所を工夫する

日影は日向の約50%に紫外線が減るので、テントやパラソル等を積極的に利用しましょう。曇りでも晴天の約80%は紫外線が出ているため対策は必要です。

③帽子、服などで覆う

帽子のつばが7cmあれば約60%の紫外線がカットできるのでなるべく被るようにしましょう。

④サンスクリーン剤を上手に使う(1歳を過ぎ、アトピー性皮膚炎の湿疹や極端な乾燥肌がない健康な皮膚に限る)

SPF15以上であれば集団生活における紫外線対策としては十分です。屋外活動の15分前に塗ると肌になじんで青白さもなくなります。また、時間とともに効力が弱くなったり、汗で流れたりもするため、2～3時間ごとに重ね塗りをすると効果的です。サンスクリーン剤を使ったらしっかりと洗い流すことも大切です。

おすすめのサンスクリーン剤

- ①「SPF15以上」「PA++～+++」が目安
- ②「無香料」及び「無着色」
- ③水遊びやプールの際には「耐水性」又は「ウォータープルーフ」の表示があるもの

【文献】

- 1) 馬場直子：紫外線対策 小児内科 Vol.48 No.4 2016-4
- 2) 渡辺宏二：子どもを紫外線から守るために チャイルドヘルス 1999年4月号
- 3) 馬場直子：紫外線対策のスキンケア チャイルドヘルス 2008年5月号

