

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の到来です。お天気の良い日が多く、外遊びや水遊びをしたり、レジャーで海など屋外にお出かけをしたりする機会も増えますね。夏の日差しは強いので、しっかりと紫外線対策をしてあげる必要があります。紫外線対策のポイントをおさえて、子どもの日焼けを上手に防ぎましょう。

☀️ 子どもの紫外線対策 4つのポイント

① 時間帯

一日のうちで午前 10 時から午後 2 時までに紫外線が一番強くなります。出来るかぎり、その時間帯に長時間戸外で活動することがないようにしましょう。

② 場所

日陰を選んで遊ばせましょう。日なたでは、ひさし、パラソル、屋根などの下で遊ばせましょう。



③ 帽子や衣類

つばの広い帽子を被せましょう。衣類は、七分袖や襟付きなど肌の露出が少ないもの、目の詰まった布で出来ているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを着せましょう。紫外線防止効果のある繊維で出来た衣類も販売されています。



④ 日焼け止め

★ 日焼け止めの選び方 ★

- 低刺激性と書いてあるもの
- 日常生活では SPF15~20PA++
海や山では SPF20~40PA+++~++++
- 「無香料」「無着色」の表示があるもの
- ウォータープルーフのものがおすすめ



日焼け止めを、塗り薬や虫よけと一緒に使う時はどうすればいい？



「塗り薬→日焼け止め→虫よけ」の順番で塗りましょう。



あまり薄く塗ると効果が低いので、説明書にある量をしっかり塗りましょう。2~3時間おきに重ね塗りするとより効果的です。



夏のスキンケア



★ あせものを防ぎましょう

汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして肌を清潔に保ちましょう。また、肌着は吸湿性の良い木綿素材のものにしましょう。



★ 夏こそ保湿！

汗を拭いたり洗い流したりするたびに、肌を守るバリア機能が壊れやすくなるので、保湿剤を塗って補う必要があります。夏はさらっとしたローションタイプがおすすめです。乾燥が気になる部分には、クリームタイプを上から重ねて塗ると効果的です。



先月の利用状況

合計 55名

利用疾患(症状)

- 手足口病
- 溶連菌感染症
- 喘息性気管支炎

【文献】 1)「子どもの紫外線対策について」日本小児科皮膚科学会
2) 高見剛監修「ほけんだより イラスト&文例集」ナツメ社

7月の相談窓口のご案内

13日(土)

27日(土)

① 9:00~ ③ 10:30~

② 9:45~ ④ 11:15~

各回1家族のご案内です。

施設見学や事前登録も
行っています。
お気軽にご利用ください♪

★予約制の為、お電話にて
お問合せください。

病児保育室「みどりっこ」

☎042 - 713 - 3745

[受付時間] 平日 8:00~17:30

詳しくはみどりっこ
ホームページへ

