

紫外線の強い季節になりました。そこで今回は日焼け対策のお話です。

～子どもの日焼け対策～



紫外線は 5 月から 10 月が最も強くなります。

みなさんは、お子さんの紫外線対策をどうお考えでしょうか。「真っ黒に日焼けして健康的！」と言われていたのは昔の話。今では、紫外線による子どもへの影響が懸念される時代になりました。なんと、生涯に浴びる紫外線量の半分以上が 18 歳までに浴びることがわかり、子どもの時に浴びた紫外線量が大人になったときに影響してきます。

だからこそ、子どものうちに、紫外線対策をしたいものですね。

【子どもの紫外線対策】

子どもを紫外線から守るためにはどのようなことに注意したらいいのでしょうか？

- ① つばの広い帽子をかぶる・上着を着せる
白いものよりは黒いものの方が紫外線をはねのけて効果的です（最近では通気性のいい服が売っています）。でも暑い中、黒い長袖長ズボンでは汗をかいて、熱中症も心配ですのでこまめに水分塩分をとりましょう。
- ② UV カットクリームを使う→帽子や上着では防げない部分に使用します。
一般的に生後 3 か月過ぎれば使用できます。
- ③ 外出時間に気をつける
→紫外線量がピークになる午前 10～ 14 時の外出はなるべく避けるか、木陰を選びましょう。

【日焼け止めクリームの選び方】

大人用の日焼け止め製剤は、紫外線吸収剤が含まれている場合が多く、子どももの肌には刺激が強いため、必ず子ども用を選ぶようにしましょう。はじめて使う時はパッチテスト（前腕の内側に1滴付けて48時間赤くならないかを確認）も忘れずに。

日常のお出掛けなら、**ベビー用品店や通販で売っている、SPF10~20の刺激の少ない日焼け止めクリームを汗をふいて2時間おきくらいにぶあつめに塗ってください。**

この程度の日焼け止めクリームだと、特別なクレンジング剤なしで、石鹸をよく泡立てて、洗うだけで落とせます。海や山などのレジャーではSPF30がよいでしょう。

体に悪いから絶対に紫外線を浴びないという事は、大人である私たちでも無理な話です。

でも「紫外線は体に悪影響がある」という事がわかった今の時代に育っている子ども達、できれば小さなうちから紫外線対策に気を使ってあげたいものですね。

あまり神経質にならず「できる範囲で、できる事をやっていく」という姿勢が大切だと思います。

また、アトピー性皮膚炎や湿疹のあるお子さんには、**湿疹のお薬を先に塗ってから、お肌に合った日焼け止めクリームを塗るのがポイントです。**

【日焼け後の対策】

保湿剤をこまめに塗ること、ヒリヒリする間は冷やすことが一番です。

余り赤くなったり水疱になるような時は〔やけど〕ですので受診しましょう。

