

# よつば保育園コラム 4月

今月は「日焼け」についてお話ししたいと思います。

緑が美しい季節です。

これからの時期、楽しいレジャーを予定されている方は、外にいる時間が増えると思います。

そんな時に気になるのが「日焼け」

とはいえ、日焼けを避けて外出を控えたり、レジャーを諦めたりしていたら、肌は健康でも心が弱ってしまいます。

適度な紫外線は骨形成を助けたり、皮膚の殺菌作用などの良い面ももっています。

「紫外線」を気にしすぎるのではなく、かしこく紫外線と付き合ってみませんか？

【紫外線対策】の基本は、

1. 紫外線の強い時間帯は特に紫外線をできるだけ浴びないようにする。
2. 紫外線を浴びた後に適切なケアをする。

【浴びない対策】

1. 紫外線の強い時間帯を避ける。
2. 日陰を利用する。
3. 衣服で覆う。帽子をかぶる。
4. 日焼け止めを上手に使う。

4番目の日焼け止めについて今日は少しお話ししますね。

子供用の日焼け止めでは、SPFは10~20程度、PAは+1つのものが肌への負担が小さくオススメ。

SPFは紫外線B波を、PAはA波を防ぐ目安です。日焼け止めの中には、「紫外線吸収剤」を含むものがありますが、化学原料が強い刺激となる場合もあるため避けた方が無難です。

外出時は露出している肌部分すべてに日焼け止めを塗りましょう。とくに手・耳・鼻・首などは忘れやすいので気をつけて。

乳児の肌は敏感なので、使用前にパッチテストをしておくとう安心です。なるべく厚く塗りたいところですが、厚塗りすれば、紫外線に対する効果が高くなるわけではありません。量が多すぎてむらになると、製品本来の効果を発揮できなくなってしまいます。肌にのばす時は、ムラづきを避けて均一にうすくのばすように塗ってください。

2時間を目安に塗りなおすひと手間も大切です。

赤み 痒み ひどい熱感 水疱になってしまった場合は、

氷を入れた袋をタオルで包んで患部を冷やし、早めに受診して下さいね。

