

すくすく

子どもの紫外線対策について

紫外線に対する関心は日本でも少しずつ高まってきています。紫外線の浴びすぎは皮膚などのトラブルのもと。子どものうちから、強い日焼けをしすぎないように注意してあげることが健康のためにも大切です。今回は紫外線とその対策についてお伝えします。

紫外線のうそ・ほんと

間違い

正しい



日焼けすればするほど健康的である

日焼けは私たちの体が紫外線による被害を防ごうとする防衛反応

曇った日は日焼けをしない

曇りでも紫外線の80%以上が通過しているので日焼け対策は必要

冬の間紫外線は危険ではない

一般に冬の紫外線は弱いですが、雪による反射により2倍近い量を浴びている

日焼け止めを塗っていれば非常に長い時間日光を浴びても大丈夫

日焼け止めは、紫外線を浴びることが避けられない時に、防御効果を補助するもので、効果は限定される

紫外線を浴びすぎると…

- ・ しわやしみなどの皮膚老化を早める
- ・ 将来、皮膚がんを起しやすくなる
- ・ 目の病気（白内障、翼状片、網膜のメラノーマというがんなど）を起しやすくなる



紫外線は悪者？

太陽の光に含まれている紫外線は、体の中でビタミンDを作って骨や歯を丈夫にするなど、体によい作用をもたらします。この作用に必要な紫外線の量は、1日の内15分程度、買い物や散歩中に両手の甲が日に当たる程度で十分に吸収できます。

紫外線の浴びすぎを防ぐには

【対策】

- ① 紫外線の強い時間帯をさける
午前10時～午後2時は紫外線量が多いので外出の時は注意！
- ② 日陰を利用する
日陰を選んで遊ばせましょう。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
- ③ 帽子をかぶる
つばの広い帽子がおすすめ
- ④ 衣類で覆う
紫外線を反射しやすい白や淡い色の衣類がベスト！
- ⑤ 日焼け止めを上手に使う
子どもの皮膚は大人に比べて刺激に弱くかぶれやすいので、「子ども用」と表示のある低刺激の日焼け止めを選びましょう



もちろん、家の中にももって紫外線を避ける必要はありません。子どもが外気を浴びることで新陳代謝のアップや様々な感覚刺激を受けるなど良いこともたくさんあります。

外遊びをする時には紫外線対策をしっかり行い、熱中症にも気をつけて、のびのびと外遊びを楽しめるようにしましょう。

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	TEL32-1533
	市立函館保健所東部保健事務所	TEL86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	TEL32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	TEL56-8148