



春の健康

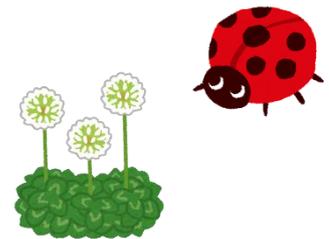
今回は紫外線についてのお話です。紫外線は、体の中でビタミン D を作るために欠かせませんが、浴びすぎると将来的に目や皮膚に悪影響を及ぼすことが分っているので注意しましょう。

◆紫外線の影響

紫外線は、1年のうち春から強くなり初秋にかけて徐々に弱まります。4月から9月に1年間の70～80%が注ぎます。1日のうちでは正午をはさむ数時間が強くなります。また、環境や天候によっても差があり、晴天の日向を100%とした場合に、屋内は10%以下、日陰は50%、曇りでも80%になります。

◆紫外線の浴びすぎを防ぐためには

- ①紫外線の強い時間帯を避ける
- ②日陰を利用する
- ③ベビーカーの日よけを使う、帽子をかぶる
- ④衣服で覆う（袖が長く、薄い素材の襟付きの衣服）
- ⑤日焼け止めを上手に使う



日焼け止めについて

子ども用の日焼け止めとして紫外線散乱剤のみを含んでいるものが売られています。「紫外線吸収剤無配合」「ノンケミカルサンスクリーン」といった表示がされているので、それらを選びましょう。

使い方



顔の場合、クリーム状の日焼け止めはパール粒1個分、液状に出るタイプは1円硬貨分を手に取り、2回塗ります。腕や脚など広範囲の場合は、容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせん状にムラなく塗ります。

紫外線対策をして、お散歩や外遊びを楽しみましょう♪