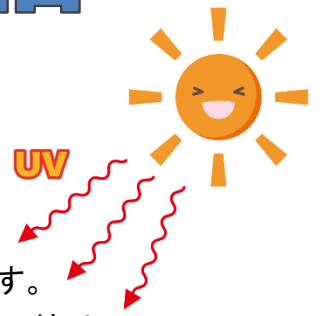




## ～夏の紫外線予防とケアー製品の選び方～

夏に気になるのは、強い紫外線。

しかし、紫外線に神経質になりすぎて過剰に紫外線防御をしてしまうと、最低限必要なものが足らず、ビタミンD 欠乏や骨異常を生じることがあります。



そこで紫外線のよい点、悪い点を把握し、適切な度合いでの日焼け  
予防対策と防止剤を選びましょう。

看護師 大窪



《良い点》骨を作る為に必要なビタミンDをつくる。

(手の甲 15 分日光に当たる程度で OK)

《悪い点》しみ、しわなど皮膚老化を早める。

将来皮膚がんを起こしやすくなる。



### ① 紫外線の浴びすぎを防ぐには・・・

- ・紫外線の強い時間帯(10時～14時頃)を避ける
- ・日陰を利用する
- ・ベビーカーの日よけや幅の広いつばのついた帽子、襟や袖のある衣類で覆う

### ② 紫外線防止剤の選び方・・・

『日焼け止めをいつ頃から使用していい?』『どの日焼け止めが良い? SPF? PA?』と悩みますよね。乳児期の皮膚はまだ薄く、バリア機能が弱いので直射日光を物理的に避ける方が良いでしょう。

幼児期には、自分の足で歩き始めると、大人がコントロールしにくくなります。

この段階から紫外線防止剤を使用するとよいでしょう。

- ・SPF — サンバーン(肌が赤くなる日やけ)の原因紫外線 B 波を防ぐ指標
- ・PA — 紫外線 A 波を防ぐ指標。サンタン(色素沈着)をどのくらい防ぐかを示す PA+ ～ PA++++ と4段階ある。

SPF30～40 PA++ ～ PA+++であれば、保育所や幼稚園での集団生活には十分です。単に SPF の高いものを塗るのではなく、適切なものを2. 3時間ごとにこまめに塗りなおすのが良いでしょう。



### 日焼けの管理

皮膚が日焼けにより赤くなってきたら、濡れたタオルや保冷剤、氷をタオルで包んだものを用いて患部を冷やします。赤みが引かない場合は、軟膏を塗布する必要があります。



正しい紫外線対策をして、夏を元気に乗りきりましょう。(^-^)



## ～夏の防災について～



年々厳しくなる暑さやゲリラ豪雨など、日本の夏は「異常気象」と言われることが多くなってきました。自然災害に備えて、いつもの防災対策にプラスして夏用の備えをみなおしてみましょ。夏用の防災の備えをご紹介します。

事務 宇藤



### 暑さ対策

- ・帽子
- ・小型扇風機、うちわ
- ・冷却シート
- ・保冷剤

### 衛生対策

- ・防臭袋
- ・汗ふき(おしりふき)シート、ウェットティッシュ
- ・ドライシャンプー

最近は乾電池や充電式の扇風機や、水で濡らすとひんやり感じるタオルなど、様々なアイテムがあります。実際に使ってみてよかったものを備えましょう。汗拭きシートは大判のものがよいでしょう。肌に優しいアルコールフリーのものを選びましょう。

### 食品・飲料

- ・ゼリー飲料
- ・経口補水液(タブレット)

ゼリー飲料などは水分補給としても、お子様にはおやつとしても最適です。おいしく食べれるものがあるとお子さんは安心ですね。



### その他の対策

- ・虫よけ
- ・日焼け止め

**各家庭の“ベスト”を考えて、非常持ち出し袋の中身をチェックしてみましょ！**



### 👉赤ちゃんとママをまもる防災ノート(国立保健医療科学院)

このパンフレットは表ページが基礎知識のページ、裏ページが自分のオリジナルページになっていますので、自分の家族ならではの情報を書き込んでおくと、いざというとき、家族のだれが見ても役立ちます。



### 三種混合ワクチン

#### 追加接種について



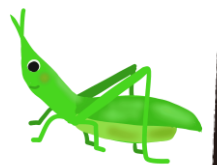
百日咳は乳幼児期に接種していても、免疫効果は次第に低下していき、5～6歳には百日咳にかかりやすくなっています。

百日咳の免疫を維持するために、就学前(年長児)や二種混合の代わりに三種混合ワクチンを接種することをおすすめします。

詳しくはホームページをご参照下さい。



### ～絵本のおすすめ～



#### とべバッタ 作・田島成三

知ってるよ！という声が聞こえてきそうですが、知らない方はぜひ読んでいただきたい1冊です。お子さんだけでなく、大人も読むだけで力もらえる絵本です。

バッタの大冒険☆図書館や本屋さんで探してみてください(^^)