

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和8年5月発行



今月のテーマは「**紫外線対策**について」です！

Q
なぜ子どもに紫外線対策が必要なの？

A
子どもの肌は大人の肌の半分ほどの薄さしかなく、10歳頃までは乾燥もしやすい状態であるから

強い日差しや長時間に渡って紫外線を浴び続けると肌表面が日焼けしますが、皮膚が薄いため、肌が赤くなったり湿疹によって痒みを感じたり、紫外線による皮膚の炎症やダメージを引き起こしてしまうこともあります。

紫外線対策をして、薄くて弱い肌を守ってあげましょう



子どもを紫外線から守るための対策

紫外線が強い時間帯を避ける ☆特に10時から14時の間は気をつけましょう

UVカットの帽子をかぶったり、UVカットの長袖服を着る ☆通気性のいい素材を選びましょう



帽子は紫外線対策だけでなく、熱中症予防にも有効です

子ども用の日焼け止めを使用する

☆肌を守るために、適切な日焼け止めを塗りましょう。



日陰を利用する

☆外出時は日陰を選ぶことで、直接の紫外線を避けることができます。



これらの対策を行ない、
子どもの肌を紫外線から守りましょう