

# ほけんだより

病児・病後児保育「みどい」  
令和5年4月17日発行



今月のテーマは「**紫外線対策**について」です！

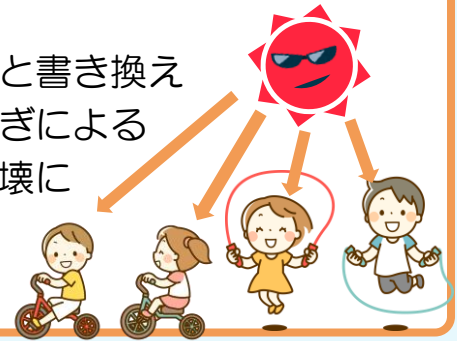
ギラギラと太陽が照り付けるこれからの時期。特に注意したいのが強力な紫外線です。紫外線は単に日焼けを引き起こすだけでなく、人体に様々な悪影響を及ぼすことで知られています。紫外線による健康への影響をチェックしましょう。

- ①短時間で現れる「急性障害」…日焼け 紫外線角膜炎(雪目) 免疫機能低下
- ②長期的に繰り返し紫外線を浴び続けることによって現れる「慢性障害」…しわ シミ 良性腫瘍 前がん症 皮膚がん 白内障 翼伏片

## 日焼け＝健康的は、もう古い

昔、母子手帳には「紫外線は、体内でビタミンDを合成し、骨を丈夫にする」と言われ日光浴を推進する記載がありました。

しかし、1998年に日光浴の記載は消え、外気浴の推奨へと書き換えられました。これは日光浴のメリット以上に紫外線の浴びすぎによるデメリットが問題視されるようになったことやオゾン層の破壊により紫外線量が増えたこと、子どもの方が紫外線の影響を受けやすいことが背景となっています。



## 紫外線対策

### ①外遊びの時間帯を工夫する

紫外線が1日の内で強いのは、午前10時～午後2時までの間です。外遊びは、なるべく紫外線の弱い時間にします。また、強い時間の場合には、紫外線対策をすることが大切です。

### ②帽子で6割の紫外線がカットできる

つばが7センチある帽子であれば60%の紫外線を防げます。

### ③シャツやラッシュガードを活用する

但し、通気性の悪いものは、熱中症の原因になるので注意しましょう。

### ④室内でも紫外線に注意しよう

屋内でも約10%の紫外線は届いてしまうので、カットフィルムを貼る、よしすなどで日陰を作るなどの対策が必要です。

### ⑤必要に応じて日焼け止めクリーム等を活用する

