



# ほけんだより

2025  
7月

保育所うるは  
No.10

小児科  
佐藤・立川医師監修

梅雨の季節に突入し、もうじき夏本番です。7月は紫外線が一年で最も強くなる時期です。紫外線は日焼けだけでなく、長期的には皮膚や目へのダメージ、将来の皮膚トラブルの原因にもなります。今回は日常生活でできる紫外線対策をお伝えします。



## 紫外線対策のポイント



### 1. 防止をかぶる

つばの広い帽子を着用することで、顔や首周りを紫外線から守ります。

### 2. 日焼け止めを塗る

普段の生活ではSPF 20-30・PA++程度の、子供用の日焼け止めを使いましょう。外出の前に塗り、汗をかいたらこまめに塗りなおすのがポイントです。

### 3. 日陰を活用する

外遊びやお出かけのときには、木陰や屋根のある場所など日陰を意識的に選びましょう。

### 4. 服装を工夫する

薄手の長袖やUVカット素材の衣服で、肌の露出を抑えることも効果的です。熱中症対策とのバランスも大切です。

### 5. 時間帯に注意

紫外線が強くなる10時から14時の外遊びは、時間を調整したり日陰で過ごしたり工夫しましょう。

## 日焼け止め選び

1. 子供用・低刺激のものを選びましょう
2. SPF・PAは日常使いにあった強さを選びましょう
3. 初めて使うときは自宅でパッチテストをするのがおすすめです
4. 落とすときは優しく洗いましょう



## 紫外線対策とビタミンD不足

ビタミンDは食事から摂るだけではなく、日光を浴びることで皮膚でも作られます。

紫外線対策をするとビタミンD不足になるのでは？と心配されることがあります。

日常生活の中で顔や手などが10-15分程度日光に当たるだけで必要な量のビタミンDはつくられます。朝や夕方などの紫外線が強すぎない時間帯に木陰遊びでも大丈夫です。

またバランスの良い食事も心がけましょう

