子育て情報誌　令和３年５月号

# 実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ケ原３－１９－１１
TEL 03-3918-8251
FAX 03-3918-8259　　担当　星野

爽やかな空の下、花々の香りに満ち溢れる季節となりました。いよいよ今月から西ケ原東保育園の子育て支援活動が始まります。昨年度は新型コロナウィルス感染拡大防止のため中止していた子育て支援活動ですが、感染予防をしっかりと行いながら、地域のお友達やこれからご出産される方、そして新しい方々に参加して頂けることを楽しみにしております。また、地域の皆様が気軽にご利用できる場所を提供していきたいと思います。

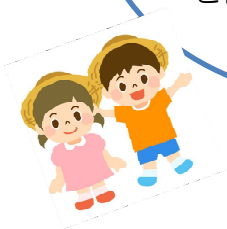
## ◎子どもと紫外線について

春から初秋にかけて紫外線が強くなり、紫外線をたくさん浴びると、①しわやしみなどの皮膚老化を早める　②将来、皮膚ガンを起こしやすくなる　③目の病気をおこしやすくなる　ということが分かっています。赤ちゃんのうちから、強い日焼けをしすぎないように注意してあげることが生涯健康で過ごすためにとても大切なことです。

### ※気をつけたいこととは？

- 晴れた日ばかりではなく曇りの日も注意しましょう。
- 午前９時から午後３時を避け、朝夕の涼しい時間帯に戸外に出ましょう。
- 場所は日陰を選んで遊ばせましょう。日向ではひさし、屋根、パラソル等の下で遊ぶようにしましょう。
- つばの広い帽子をかぶせましょう。衣類は、肌の露出が少ないもの、目の詰まった布でできているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを着せましょう。紫外線防止効果のある繊維でできた衣類も売られています。（通気性や吸収性が悪いと熱中症の可能性があるので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう）
- ヒトは食事と紫外線から必要なビタミンＤを得ています。適度な日差しを浴びることは大切です。

◆サンスクリーン（日焼け止め）の塗り方を紹介します。是非とも参考にしてお子様の健康に気を付けて下さい。



※参考資料
日本小児皮膚学会

環境省　紫外線環境保健マニュアル　２０２０　　より引用