



子どもの日焼け止め、どう使う？

紫外線が最も強くなるこれからの季節！子どもに日焼け止めは必要？使うならどのタイプがいい？

★子どもに日焼け止めは必要か？乳幼児は皮膚を守る角質層が薄いため、大人より紫外線の影響を強く受けやすい年齢です。そのため日本の厚労省にあたる米国FDAは**6か月以降であれば日焼け止めのメリットのほうが大きいとして使用を推奨**しています。6か月未満の乳児への日焼け止めは、かぶれなどのリスクのほうが高いので勧めていません。6か月までは**日焼け止めは使わずに、紫外線の強い時間帯の外出を避ける、外出するときは薄手の長ズボン長袖で、屋根のついたベビーカーを使う**ようにしてください。

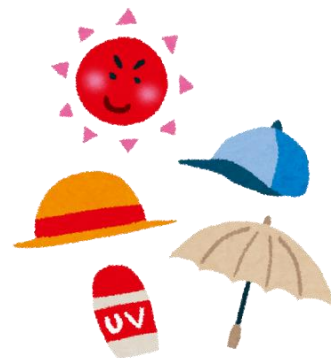
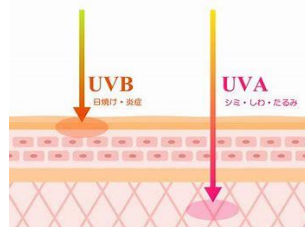
★子どもの日焼け止めの選び方？

- ① **普段使いでは「SPF10～20」「PA+」で十分に紫外線をカット**できます。屋外で長時間過ごすときは「SPF30～」 「PA+++」程度のもので選ぶようにしましょう。
- ② 肌にやさしい**紫外線吸収剤を含まない「ノンケミカル」**のものが**お勧め**です。
- ③ **「乳液タイプ」が白くならず伸びがいい**のでおすすめ。スプレータイプは目や口に入るので乳幼児には**お勧め**できません。

日焼け止めの「SPF」「PA」とは？

どちらも紫外線(UV)を防ぐ強さを数値に表したものです。SPFは短時間で皮膚を赤くさせる波長の短いUV-Bを防ぐ指標、PAはゆっくりと皮膚を黒くさせる波長の長いUV-Aを防ぐ指標です。日焼けを起こす力はUV-BのほうがUV-Aの600～1000倍強いのですが、地表に届く紫外線の9割はUV-Aが占めています。UV-Aは皮膚の奥まで入り込み、シミやたるみの原因となることがわかっています。屋外の過ごし方によってSPFとPAの2種類の数値を参考に日焼け止めを選びましょう。

SPFの最高値は50で、それ以上は50+と表示されます。PAは4段階表示で、最高値はPA++++です。



5月の感染症情報

感染性胃腸炎が流行の主体ですが、5月中旬から少なくなってきました。RSV感染症は1週間に1～2名の報告があるのみで、ほぼ終息した感があります。全体的には咳、鼻水、熱の普通感冒が多かった印象です。



5月の利用状況

5月の利用延べ人数は40名で、1日の平均利用人数は2.2人でした。年齢別では1歳児が19人で最も多く、次いで0歳児の8人でした。疾患別では急性上気道炎が26人で最も多く、そのほかには急性気管支炎、中耳炎、感染性胃腸炎などがありました。RSV感染症での入室はありませんでした。天候が不順なため小児科の外来では気管支喘息のお子さんが目立つようになりました。新学期の疲れが出てくる時期です。お子さんの体調管理にはくれぐれもご注意ください。