

GOING OUT ON A

SUNNY DAY

晴れた日に一緒にお出かけ

・日焼け対策特集・

2020年
7月25日
発行

01 | 日光のメリット

日光浴って意味ある…?

成長にかかせないビタミンD

ビタミンDにはカルシウムの吸収促進、骨の形成・維持、免疫力の向上 など様々な嬉しい効果があります。

ビタミンDは食物から得るほかに日光の紫外線を浴びることで生成することができます。月齢に合わせて無理のない範囲で日光浴を行いましょう。

生活リズムを整える

生活リズムには“セロトニン”と

“メラトニン”という物質が関係しています。

朝 / 精神を安定させる作用のある

セロトニンは特に朝の光で活性化されます。

夜 / 日中に光を浴びると“睡眠ホルモン”

として知られているメラトニンの量が増えて睡眠の質が高まります。

直射日光を避け
15~20分程度でOK



02 | 日焼け止めについて

子どもに日焼け止めは必要?

日焼け止めっていつから?

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必要があります。散歩や買い物など短い外出であれば、できるだけ日陰を歩き、帽子やベビーカーの日よけを使う程度で充分です。

生後0か月から使える日焼け止めもありますが、生後3か月までは特に皮膚がデリケートなので、それ以降から使用することをおすすめします。

日焼け対策が必要な時期

北海道(札幌)では4月~9月の時期、特に6月~8月で紫外線が強い傾向にあるようです。また、時間帯では11時~12時にかけて紫外線が特に強まります。

紫外線の強い時間帯に長時間戸外で活動しないように計画を立てましょう。

03 | 子どもの日焼け止めの選び方

SPF・PA / 成分 / 使用上の注意

SPF・PA / 成分

日常生活では SPF15~20、PA++ で充分です。成分はノンケミカル(紫外線吸収剤不使用)で添加物(香料・着色料・防腐剤・合成界面活性剤等)不使用のものをおすすめします。

使用上の注意

使用前にパッチテストを行って異常がないか確認しましょう。そして、使用後は石鹸で丁寧に洗い流すことが大切です。塗り薬や虫よけと一緒に使用する場合、塗り薬→日焼け止め→虫よけの順で使用すると効果的です。

ベビー用を選びましょう

Special Column

カラスのおはなし

- 日常で身近な野鳥“カラス”のきもち -

真っ黒で暑くないの?

普通に暑いカア。夏場に口を開けたままだったら暑がってる証拠カア。

なんで人を襲うの?

子育てに夢中の時が多いよ。8月頃に独り立ちするから待ってほしいカア。

1番の好物は?

やっぱりマヨネーズかな。カア。

どうして森で暮らさないの?

街のほうを食べ物(ゴミ)がいっぱいあるからだカア。ゴミにネットがきちんとかかっていると食べづらいカア。

私はカラスに会うと仲良くしようと思って話しかけたりします。が…、毎回逃げてられてしまいます。 ※良い子はマネしないでね☆

市立認定こども園にじいろ 月~土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00 ~ 17:00

札幌市清田区真栄2条1丁目11-20 TEL 883-3044/FAX 883-9547



さっぽろ市
02-G02-20-1244
R2-2-867