

紫外線から 子どもをガード!

太陽の光でビタミンDが
作られるんじゃないの?

紫外線量の多い時期だと、15分程度の
散歩や外遊びで1日に必要なビタミンDを
十分に生成することができます♪

子どもこそ、紫外線対策が必要って 知っていましたか?

子どもは大人と比べて免疫力が完全ではなく、紫外線による影響を受けやすいのです。紫外線対策を怠ると・・・

しわやシミ
などの
皮膚老化が
早まる

皮膚がんの
リスクが
高まる

目の病気の
リスクが
高まる

どうしたらいいの～

すぐにできる紫外線対策

シーンに合わせた日焼け止めの選び方

少しの散歩や買い物

SPF10～20・PA+～++

短時間の外遊び

SPF20～40・PA++～++++

海や山など紫外線の

多い場所で

長時間過ごすとき

SPF30～50・PA++～++++

つばの広い
帽子を選ぶ

つばの広い帽子で
首、顔など広範囲を守る
ことができます。衣服も
肌の露出が少ない薄手の
ものを選ぶとよい
でしょう♪

時間帯や
場所を選ぶ

紫外線量が
特に多いとされている
PM12時前後をできるだ
け避け、日陰で遊ぶこと
をおすすめします♪

日焼け止めを
塗る

日焼け止めは
赤ちゃんから使うことが
できます。ベビー用、子
ども用として販売されている
低刺激のものを
選びましょう♪



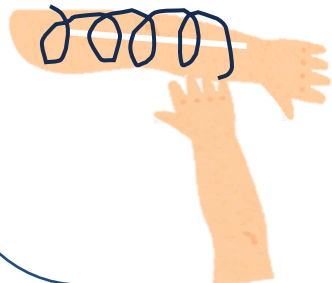
日焼け止めの使い方



腕や足など広範囲に 使用する場合



- ・容器から直接直線を描くようにつける

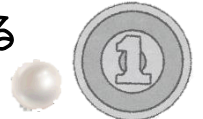


- ・手の平でらせんを描くようにむらなく伸ばす

顔に使用する場合



- ・クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状に出るタイプは、1円硬貨1枚分を手の平にのせる



- ・額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、まんべんなく丁寧に塗り伸ばす

もう一度同じ量を重ね付けすると効果UP↑

説明書にある
使用量を
しっかり塗る！

日焼け止めは
泡立てた石けんで
丁寧に落とす！

かゆみやかぶれ
など皮膚の異常が
見られたらすぐに
使用を中止し皮膚科に
相談する！