

ほけんだより 5月号

2021年5月10日
聖隷こども園
保育園 保健部会

新年度が始まり1ヶ月ほどたち、子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。お友だちと外で遊ぶことが楽しくなるころですが、日差しも眩しく紫外線の気になる季節です。日差しを浴びることでいいこともあります。皮膚が過剰な紫外線を浴びると健康に様々な影響が生じます。子どもの時から適切な紫外線対策を行うことで生涯にわたる健やかな肌や健康を保っていきましょう。

〈日差しのいい点〉

太陽の光は骨を丈夫にするビタミンDを作るというメリットがあります。1日のうちで手の甲が15分ほど日光に当たる程度で十分です。またビタミンDは魚介類やきのこ類などからも摂取することができます。



紫外線を浴びすぎると

- ①しわやしみなどの皮膚老化を早めます
- ②将来、皮膚がんを起しやすくなります
- ③白内障などの目の病気を起こしやすくなります



紫外線と上手に付き合う為に

◎紫外線が強い時期や時間帯

紫外線は1日のうちでは早朝や夕方は弱く、10時から14時の間が強くなります。1年の中では4月から9月に強くなります。日陰は日なたの約50%に紫外線が減ります。曇りでも晴天の約80%の紫外線が出ていますので対策が必要です。園での活動は紫外線の強い時間帯になることが多いので、紫外線対策をきちんと行いましょう。

◎服装で気をつけたいこと

目地の詰まった布で出来ているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを選ぶことをおすすめします。色の濃い黒などは紫外線を通しにくいといわれていますが、熱を吸収しやすいという難点もあります。

最近は、紫外線をカットするような素材の洋服も売られています。ノースリーブなどの肌の露出が多い服は避けましょう。ご家庭では、長時間の外遊びや散歩の時は薄手の上着を着るのもよいでしょう。

◎つばの広い帽子をかぶりましょう

外に出る時は帽子をかぶりましょう。

帽子はなるべくつばの広いものを選ぶといいですね。

7cmのつばで60%の紫外線をカットできます。



◎コンクリートの上はなるべく避けましょう

紫外線の反射率は、コンクリートの上がとても高くなります。

外遊びでは照り返しが少ない土や草の上、または木陰などの日陰を選びましょう。



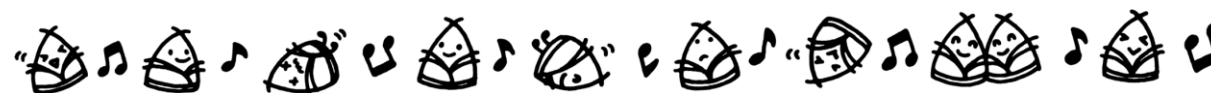
◎日焼け止めを上手に利用しましょう

日焼け止めクリームなどを使うことも対処法のひとつです。子ども用の刺激が少ないものを使いましょう。説明書をよく読み、少量を塗って様子を見てから使用するようにしましょう。

アトピー性皮膚炎や傷などがある場合は特に注意が必要です。

(日焼け止めが必要な場合は、自宅で塗ってから登園し、お風呂でしっかり流しましょう。)

※夏になると水遊びが始まります。肌が赤く焼けてしまうなど紫外線が気になる方は、ご家庭での対策のひとつとして、薄手の半袖Tシャツまたはラッシュガードを着ると日焼けの度合いが緩やかになります。



1日を元気に過ごす為に 生活リズムを 身につけましょう。

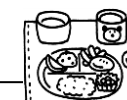
早起き早寝

生活リズムを身につけるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり体を動かすようにすると早寝がしやすくなります。



朝ごはん

朝ごはんをきちんと食べると脳や、体にエネルギーが補給され、1日の活動をスタートさせるための準備が整います。



朝うんち

寝る、食べる、出す(排便する)ことは、人が生きていく上で基本的なことです。

朝ごはんの後にうんちの習慣をつけるため、時間に余裕をもちましょう。