

	ピジョン UVベビーウォーターミルク 60g SPF15 PA++
0か月～、有機系紫外線吸収剤不使用、無着色・無香料。 ベビーソープで落とせる。	
	ピジョン UVベビーミルク ウォータープルーフ 30g SPF35 PA+++
0か月～、有機系紫外線吸収剤不使用、無着色・無香料。 ベビーソープなどで丁寧に洗い流す。	
	和光堂 ミルふわ ベビーUVケア 毎日のお散歩用 30g SPF21 PA++
0か月～、紫外線吸収剤不使用、無着色・無香料。 ベビーソープで落とせる。	
	和光堂 ミルふわ ベビーUVケア 水遊びやレジャー用 30g SPF35 PA+++
0か月～、紫外線吸収剤不使用、無着色・無香料。 ベビーソープで落とせる。	
	ユースキン ユースキンS UVミルク 40g SPF25 PA++
紫外線吸収剤無配合、無香料・無着色・弱酸性 ベビーソープで落とせる。	

参考:各社HP

サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日やけ止めは、パール粒 1 個分、液状にできるタイプは、1 円硬貨 1 個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなく、いねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねづける。



クリーム状(パール粒 ×2)



液状(1 円硬貨大 ×2)



腕や脚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てから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。




環境省 紫外線保健指導マニュアル 2008 より引用



こどもの紫外線対策について サンスクリーン(日焼け止め)

日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると

- 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(白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど)を起こしやすくなる

ということがわかっています。

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は、生涯健康で過ごすために、とても大切なことです。

時間帯や場所の工夫

紫外線は1日のうちでは早朝や夕方は非常に弱く、**10時から14時の間が強くなります。**

日陰は日なたの約50%に減ります。曇りでも晴天の80%以上の紫外線が出ているので対策は必要です。

帽子や衣類

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を選びましょう。生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症を防ぐためには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。

サンスクリーン(日焼け止め)

サンスクリーンは、小さい赤ちゃんから使うことができます。低刺激と書いてあるベビー用や子供用のものを購入してください。防御指数は、日常生活では SPF15~20、PA++、海や山では SPF20~40、PA++~++++ を目安にしましょう。汗や水で落ちにくい、ウォータープルーフの製品であればなお効果的です。あまり薄くのばしてつけると効果が低いので、しっかり塗りましょう。

使用後はきちんと洗い落としておくことも大切です。普通の石けんやボディソープで落とせるものがほとんどです。購入するときに、洗い方についての商品説明を確かめるようにし、わからないときはお店に尋ねておきましょう。

！！目や口に入らないよう注意して塗りましょう。

！！塗り薬や虫よけと一緒に使うときは・・・

「塗り薬」→「サンスクリーン」→「虫よけ」の順で使いましょう。

参考：日本小児皮膚科学会 http://jspd.umin.jp/qa/03_uv.htm

：環境省「環境保健マニュアル」<https://www.env.go.jp/chemi/matsigaisen2015/full.pdf>