



ママやパパからお悩み相談!

# 子育てQ & A



アンケート「ちょっと聞いて! 子育てでこんなことに困っています!」より



## 紫外線対策について 教えてください!

2歳・男児 他多数



### 紫外線対策をしっかりと行って、 外でも元気に遊びましょう!

太陽の光は、骨を丈夫にするビタミンDをつくってくれます。以下の点に留意しながら外でも元気に遊びましょう。

#### 一日の紫外線量をチェックしよう!

- ・紫外線が多い時間帯は午前10時～午後2時
- ・この時間帯は外で過ごす時間をなるべく少なく

#### 紫外線が強い時は日陰を探そう!

- ・紫外線量、日陰は日なたの半分
- ・曇りの日も要注意! 薄い雲でも紫外線は透過する

#### 帽子をかぶる習慣をつけよう!

- ・「つば」が7cmの帽子なら、顔への紫外線を60%カット
- ・紫外線に弱い目も守ることができる

#### UVカットクリームを塗ろう!

- ・汗で流れてしまうので、2～3時間ごとに塗り直し
- ・顔だけでなく、手足にも

#### UVカットウェアを着用しよう!

- ・網目がつまった服・七分袖や長袖がよい
- ・最近は水着や長ズボンも種類も増えている

