



養父市 病児保育センター ほわほわ だより



新緑がまぶしい季節になりましたね。暖かくなり過ごしやすくなった反面、新年度の疲れも出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいですね。

春も紫外線に注意！！

この間、良い天気でしたが少し肌寒い日にうちの子たちと外遊びをしました。思いっきり遊んで帰ったら子どもの顔が真っ赤！「春も紫外線が強いんだなあ」と実感した出来事でした。これから外にでる機会が増えるので、みなさんも日焼け止めなどを上手に使うって紫外線対策に気をつけてくださいね。

紫外線対策の基本

- ☀️ 日差しの強い、正午前後は外遊びを避ける。
- ☀️ 帽子や長袖で肌の露出を避ける。
- ☀️ 水遊びでは、ラッシュガードなどを羽織る。
- ☀️ 日焼け止めを塗る。

日焼け止め Q&A

Q：日焼け止めの「SPF」と「PA」は何を表しているの？

A：「SPF」は肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線B波（UVB）を防ぐ指標です。数字が大きいほど防ぐ効果が高いとされています。

「PA」は肌を黒くするとされる紫外線A波（UVA）を防ぐ効果の程度を表す指標です。

「+」の数が多いほど防ぐ効果が高いとされています。

Q：「SPF」と「PA」の高い製品を使えば日焼け対策は安心ですか？

A：いいえ。「SPF」と「PA」の高い製品は肌への負担が大きいものもあります。乳幼児や肌の弱い人は低刺激のものを選んだり、活動シーンに合わせて使い分けましょう。

生活シーン	SPF	PA
日常生活（散歩・買い物など）	10～20	+～++
屋外での軽いスポーツ・レジャーなど	20～40	++～++++
炎天下でのレジャー・マリンスポーツなど	40～50+	+++～+++++



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram



問い合わせ
病児保育 ほわほわ
☎079-666-8307

※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。