



地域の子育て情報

7月号



トムソーヤ



5月下旬に植えた稻が
グングンと生長しています！

令和4年6月30日発行

玉ねぎとじゃが芋を収穫！
カレーにして食べました。

今年は例年よりも早く梅雨入りをしました。6月上旬は肌寒い日もありましたが、梅雨の晴れ間の青空は爽快で気温も上がり、夏がすぐそこまでできていることを感じます。水遊びを楽しむ子どもたちはとても気持ちよさそうで、うらやましいかぎりです。もうすぐ「七夕」です。家族みんなで夜空を見上げ「織姫星」と「彦星」を探すのはいかがですか？7月7日が晴れますように。そしてみんなの願い事が、どうぞ叶いますように。

梅雨が明けると「夏」到来！太陽の下で思いっきり遊びたいところですが、「日焼け」は気になります。今月は「日焼け」についてお伝えします。

日焼け

あるで ひやけ

赤くなるだけの軽症から痛みを伴う中等症、水疱ができる重症まで色々です。「日焼けはやけど」と考えてください。皮膚の表面は炎症を起こしています。

おうちケア
のポイント

Point 冷やして保湿

赤みが出ている



濡れタオルや保冷剤をタオルで包んだもので患部を冷やします。
冷やした後は傷んでパリア機能の損なわれている肌をケアするため、ローションなどで保湿してください。



赤みが引かない・痛みが強い



病院受診を検討してください。
水疱は破らないで。

ステロイド入りの軟膏を塗ります。
市販の軟膏は、冷感を感じさせる成分など色々入っているため、製品によっては傷みがひどくなることもあります。
また日焼けは治ってみると痒みが出ることもあります。
その場合抗アレルギー薬を内服します。



冷感スプレー・ジェル・熱冷まし用シートなどはNG

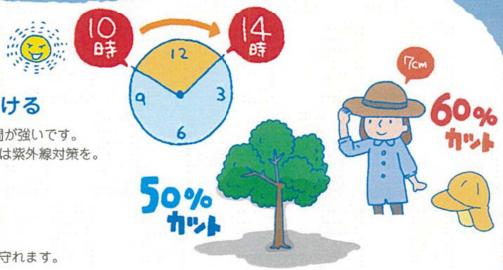
涼しさを感じるような製品（薬品）は痛みが増すので日焼けの対処としては誤り。



日焼けの予防

□ 紫外線の強い時間帯の屋外活動を避ける

紫外線は1日のうちで早朝や夕方が弱く、10時から14時の間が強いです。
屋外活動はなるべく紫外線の弱い時間帯に行い、強い時間帯には紫外線対策を。



□ ひかけ、帽子、服装で紫外線をカット

日陰は日向より紫外線約50%減ります。
帽子のつばが7cmあると、紫外線を約6割カットできます。
七分袖や襟付きなど、体を覆う部分が多いほど紫外線から肌を守れます。

乳児期（0～1歳） 物理的な防御を中心

まずはベビーカーの日よけ・幅広のつば付き帽子・衣類などで物理的な紫外線防御を。

乳児期も幼児期も保湿によるバリア機能向上は日焼け止め対策としても有効です。



日焼け止めには経皮吸収や

かぶれのリスクがあります。
生後6ヶ月を過ぎ皮膚に何のトラブルもない部分には使用可です。

幼児期（1歳～） 物理的な防御・日焼け止め

帽子を嫌がったり暑がって勝手に服を脱いだりコントロールが難しくなりますが繰り返し言いかせていくことが大事です。
同時に日焼け止めを使っています。



日焼け止め

数値が高いとかぶれやすく、むやみに数値の高いものにする必要はありません。
晴れた日の午前10時～14時に戸外に出る時に使い、衣服から出ている皮膚に塗ります。
子どもには、こまめな塗りなおしを。



□ こまめな塗りなおし 大切

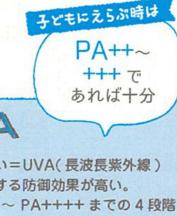
2～3時間ごとに塗り替える。
低年齢児はSPF低め1～2時間ごと。

□ 十分な量を塗布 大切

□ プール・海・山では汗や水に強いものを

普段と使い方の基本は同じです。
「耐水性」や「ウォータープルーフ」のものを。

□ 風呂では石鹼などで泡立てて洗いよくお湯で流す



PA

大きい=UVA（長波長紫外線）に対する防御効果が高い。
PA+～PA++++までの4段階

塗り方のコツ

顔ではクリームならバール粒大（7～8mm）、液なら1円玉大を掌にとって塗り伸ばし、同じ量でもう一度重ね塗り。

厚く塗ると白っぽくなりますが、戸外活動の15分前までに塗れば肌になじんでも目立ちません。



耳、鼻、肩元、脇中、腕手首などをお忘れなく。

参考文献：1) 日本小児皮膚科学会 HP：保育所・幼稚園での集団生活における紫外線対策に関する日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解、2015 2) 馬場直子：紫外線対策、小児内科 48(4),618-623,2016

© 佐久医師会



この季節、日焼けとともに気になるのが「虫刺され」です。保育園で使っている「虫除け剤」の作り方を紹介します。

<必要な物>

- 500mlのペットボトル
- 焼みようばん
- スプレー・ボトル
- * ppポリプロピレン、peポリエチレン製のものを使用して下さい。
- ハッカ油
- 水道水

<作り方>

- ①ペットボトルにミョウバン水を作ります
ミョウバン:水=1:30の割合です
ペットボトルにミョウバン10gと水道水300mlを入れます
溶けるまで2～3日かかります。冷蔵庫に保存すれば1ヶ月は大丈夫です

- ②スプレーボトルにミョウバン水を20ml入れ、水道水を180ml加えます

- ③ハッカ油を10滴程入れて、よく振り混ぜます
→ できあがり！

*スプレーする前は、よく振って下さい。

*保育園では、直接肌に使用するのではなく、服や帽子、靴にスプレーしています。



7月・8月の園庭開放はお休みです。

9月の予定は、8月号でお知らせします。

多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 Tel042(642)9300

担当 宮澤 坂田

