

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R5. 7月号

北海道にもようやく夏がやってきましたね。今年は昨年よりもさらにイベントや催しが行われ、外出する機会がよりいっそう増えそうですね。夏ならではの思い出を是非たくさん作ってください。

令和5年度子育てガイドブック

令和5年度子育てガイドブックが完成しました。子育て中の皆さんがほしい情報の追加など、昨年度よりもさらに見やすくバージョンアップしました！7月中に対象家庭に配布予定です。お手元に届くまで今しばらくお待ちくださいね。

穂別地区の夏のイベントのご紹介

同じむかわ町だけど穂別にはあまり行ったことが無い…どんなイベントがあるのかわからない…という方もいらっしゃると思います。そこで今回は7月に行われる、**穂別地区で最も大きなお祭り！**と言っても過言ではない「むかわ町穂別流送まつり」を紹介したいと思います。

第40回むかわ町穂別流送まつり

【日時】令和5年7月22日（土）・23日（日）

【場所】ふれあい公園（穂別15-3）穂別の大きな橋を渡ったらすぐです！

【主なイベントスケジュール】

22日（土）前夜祭

15:00 穂別小・ホッピー音楽隊

15:45 穂別高校ステージ

17:40 よさこい演舞

18:15 ステージイベント

20:00 花火大会

23日（日）本祭

9:00 会場オープン

9:30 丸太切り大会

11:00 全道人間流送競技大会

12:30 ステージイベント

14:30 お楽しみ抽選会

—夏の思い出に是非ご家族で足を運んでみてはいかがでしょうか？

お子さんの紫外線対策

夏になるとイベントやキャンプなど屋外で過ごす予定が増えますね。それに伴って気になるのが小さなお子さんの紫外線対策だと思います。今回はそんな小さなお子さんの紫外線対策のポイントなどを紹介したいと思います。

お外で活動！おすすめの時間帯

一日のうちで紫外線量が最も多い時間帯は午前10時から午後2時まで。なのでできる限りその時間帯は避けてお散歩をしたりお外で遊ぶといいですよ。どうしてもその時間帯に活動する予定があるときはなるべく短い時間で済ませられるよう工夫してみてください。

お外で遊ぶときの服装は…？

帽子はつばの広い帽子がおすすめです。また、首の後ろに日よけがついているタイプだともっと効果的です。

服は肌の露出が少なく目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がおすすめです。紫外線防止効果のある繊維でできた衣類もおすすめです。

お子さんへの日焼け止め使用について

生後3ヶ月未満の子どもは肌が特に敏感なので市販の日焼け止めを使用するのは控えるのが無難です。生後3ヶ月以上になり日焼け止めを使用したい場合は「ベビー用」「低刺激」紫外線吸収剤が入っていない「ノンケミカル」「無香料・無着色」などの記載がある日焼け止めがおすすめです。しかし、日焼け止めを長時間塗っているとそれだけ肌への負担がかかるので帰宅後はなるべく早めに石けんで洗い流すようにしましょう。

また、塗り薬や虫除けスプレーと一緒に使いたいときは、塗り薬→日焼け止め→虫除けスプレーの順番でお肌に塗ってあげるといいですよ。

日光に当たらないと骨が丈夫にならない！

骨を作るために必要な栄養素ビタミンDを作るためには日光に当たる必要がありますが、そのためには1日のうちで手の甲が15分日光に当たる程度で十分なんです。なので、余分な紫外線を避けて生活することは骨を作ることの妨げにはならないので安心してください。

参考：日本小児皮膚科学会