

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R6. 8月号

お問い合わせ 福祉・子育て課 子育て未来グループ ☎42-2506



将来の健康のために…紫外線対策

紫外線を浴びることの健康への影響

- 肌がヒリヒリしたり赤くなるなどの肌トラブル
- シミ・シワなどの皮膚老化が早まる
- 皮膚がんのリスクが高まる
- 白内障・翼状片などの目の病気のリスクが高まる



一生に浴びる紫外線の半量以上を子ども期(18歳まで)に浴びるといわれています。子どもの頃に浴びた紫外線の量が多ければ多いほど、皮膚がんや白内障などの目の病気などのリスクが高まり将来の健康に悪影響が出ます。紫外線の影響は単に肌が黒くなるだけでなく、数十年後に遅れて現れるということ…。



いつもの紫外線対策にプラス！UVカットサングラス

紫外線による目へのダメージも大きく、将来目の病気にかかるリスクが高まります。UVカット機能があるサングラスをお子さんにもかけてあげると効果的。UVカット率とレンズの色の濃さは関係なく、UVカット効果のない色の濃いレンズのサングラスを使うと目の瞳孔が開きより多くの紫外線を取り込む恐れがあるので注意が必要です。

発達支援センター鶴川たんぽぽ 一般開放「あそぼうね」

対象：0歳児～就学前の親子

時間：10時～11時30分

8月の開放日

27日(火)

※状況により変更や中止をする場合があります。

子育てコンシェルジュへの相談BOX

- Q** すくすく広場は11:30までではないのですか？最近11:15頃の解散が多く掲示板の表記もバラバラなので統一して欲しいです。
- A** すくすく広場の午前の開所時間は9:30～11:30です。現在は11時15分頃に遊びを終え、帰り支度などを行い11時半までに帰宅をするという流れになっています。今後も子どもたちの様子を見ながら11時半までに終了できるようにしたいとおもいます。(すくすく広場より)

日焼けをしてしまったときは…

- ①赤くなっている皮膚を水で濡らしたタオルでしっかりと冷やす
 - ②保湿をしっかりとする(日焼けした後の皮膚は乾燥がひどくなるため)
- これらをしっかり行うことで皮膚の皮剥けもある程度抑えることができます！



注意！！



病院で処方されるヒルドイドやヘパリン類似物質油性クリームは日焼けした肌への保湿には不向きです。これらの保湿剤は血行促進作用があり、日焼けした肌に塗ると血行が良くなって尚更ヒリヒリすることに…日焼けした肌にはプロペトやワセリンがオススメ。日焼けした肌への保湿は5日～1週間は念入りに行ってください。