



子どもの紫外線対策

夏が近づくと外遊びやキャンプ、プールなど楽しい思い出がたくさん作れる季節ですが、同時に気をつけたいのが紫外線対策です。子どもの肌は大人よりデリケート。外遊びが大好きな子どもたちが元気に夏を過ごせるように、しっかり対策してあげましょう。

●日焼けをしすぎないようにするために気をつけたいこと●

①時間帯

午前10時～午後2時までが紫外線量が1番強くなります。この時間帯を避け、外遊びは日差しが控えめな朝、夕方に遊びましょう。

②場所

日陰を選んで遊ばせ、日なたでは屋根、パラソルの下などを活用し直接日差しを浴びないようにしましょう。

③服装の工夫や帽子を活用する。

外出するときは肌の露出が少ないもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色の服を選びましょう。帽子はつばの広い麦わら帽子などが顔や首など広い範囲を紫外線から守ることができます。

④日焼け止め

日焼け止めは、低刺激性と書いてあるものを選び、防御指数は日常生活ではSPF15～20、PA++、海や山ではSPF20～40、PA++～++++を目安にしましょう。なお、虫よけや塗り薬と一緒に使う場合は、塗り薬⇒日焼け止め⇒虫よけの順で使います。

＜クリームタイプの場合＞



参考：日本小児皮膚学会  
画像：babyco 引用

睡眠不足や食欲低下で夏バテや熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、元気な夏を過ごしましょう。

\*こひつじのようす\*

新年度になり、園に通い始めた小さいお友達の初利用や溶連菌・発熱などの感染症も流行し賑やかなお部屋でした。一人ひとりの体調に合わせて休息や水分を摂り、好きな遊びでゆつくり過ごしました。

○見学日○

毎月第3土曜日(8月を除く)

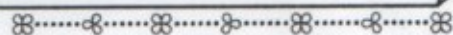
🕒 10:00～12:00

7月18日 9月19日

10月17日 11月21日

見学には予約が必要です。

前日の17時30分までにこひつじにお電話ください。



利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30 (月～金)

延長時間 7:30～17:30 (別途料金)

(当面の間延長保育はありません)

予約：利用前日 9:00～当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。

詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

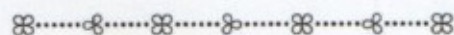
医療法人あおぞら会ふじもとクリニック  
病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ→



東大阪市病児病後児保育事業認可施設



えほん「ちっちなおさかなちゃん」  
 作画：ヒドファン・ヘネテン 出版社：Gakken  
 ひろい海の中迷子になってしまったおさかなちゃん。ママを探すうちにいろいろな海の生き物に出会います。カラフルでかわいい一冊です。