



ふだんのちょっとしたケアがたいせつ 紫外線のダメージから守ってあげて

子どもケア1

日焼け止めは 手の甲でチェックして

SPF値が高い大人用の日焼け止めは、子どもの肌に負担がかかると思われがちですが、肌に合うものを選べば問題なく使えます。手の甲に塗って肌に異常が出なければ、顔に使ってもOK。塗り忘れしやすい耳や首筋、地面からの照り返しを浴びる脚にも、しっかり塗りましょう。



子どもケア2

白い色よりも 濃い色の服が◎

白や淡い色は紫外線を通しやすいので、子どもが外で遊ぶ時は濃い色の服を着せます。ただし、黒は熱を吸収してしまうので、青色や緑色がおすすめ。UVカット効果のある素材を使った衣服も役立ちます。



子どもケア3

外で遊ぶのは 午前中か夕方がベスト

子どもを外で遊ばせる時、紫外線がもっとも強い10～14時はできるだけ避けて。ちなみに曇りの日でも、晴天時の50～80%程度の紫外線が降り注ぐので、日焼け止めを忘れずに。



子どもケア4

日焼けをしてしまったら、 冷却&保湿を

赤くほてるくらい日焼けをしたときは、まず日焼けした箇所に軟膏やワセリンを塗って保湿し、ハンカチなどに包んだ保冷剤や冷たいペットボトルを当てて冷やします。2時間冷やしてもほてりやはいれ、痛みが引かない時は、皮膚科で診てもらいましょう。



子どもケア5

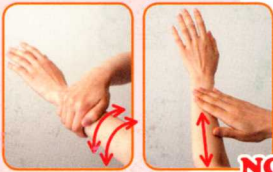
きちんと栄養をとって 抵抗力をアップ

日々の食事では、肌をつくるもととなるたんぱく質と、肌の調子を整えるビタミン類が豊富な、緑黄色野菜をとるのが基本です。好き嫌いがあると偏食しがちだと、体の抵抗力が低下し、紫外線のダメージを受けやすくなります。

ママケア3

日焼け止めは、 手でなじませてから 「横方向」に広げて

日焼け止めを落ちにくくするには、塗り方にコツがあります。日焼け止めを両手のひらで練って粒子をやわらかくし、皮膚のシワに沿って図のように横方向へ伸ばすと、ムラなくきれいに塗り広げられます。



NG!

日焼け止めの塗り方や、 頭皮ケアなど いつものやり方に、 ひと工夫で効果アップ!



ママケア1

帽子や日傘で 頭部の紫外線ケアも

頭皮が日焼けすると、ふけやかゆみの原因になります。帽子や日傘で頭部を保護し、できれば髪の毛の分け目にも日焼け止めを塗ってケアします。



ママケア2

日焼け止めは 3時間ごとに塗り直して

SPF値の高い日焼け止めでも、効果が持続するのは3時間です。汗や皮脂で流れたり、手や携帯電話が触れて落ちてしまうので、こまめに塗り直してください。塗り直すさいは、メイクの上からでもOK。



人気の皮膚科医に教わる

親子でちゃんと! 紫外線ケア

5月になると紫外線の量はぐんと増えます。この時季からの紫外線対策は、大人はもちろん、子どもにも不可欠だっご存じですか? 親子でちゃんとケアをして、いつまでも美白をキープしましょ!

お母さん編

ちゃんとできてる? 親子でチェックしてみよう!

- UVケアに力を入れるのは真夏だけ
- 朝に日焼け止めを塗ったら、つい塗り直しをなまけちゃう
- 日焼け止めは容器から直接肌にのせて、適当に広げている
- ゴミ出しや洗濯物を干す程度なら、日焼け止めを塗らない
- 肌のケア法は、若い頃とあまり変わっていない

子ども編

- 暑くなると、白や淡い色の服を着せがち
- 日に当たると、すぐ皮膚が赤くなったり、かゆくなったりする
- 日焼け止めは、子どもの肌には負担がかかりそうなので使わせない
- 夏は真っ黒になるまで日焼けをする
- 食べ物の好き嫌いが多い



ひとつでも当てはまったら要注意!

加齢とともに 皮脂量はダウン。 若い頃よりしっかり保湿を

「紫外線の量が多いのは真夏だけ」と思いがちですが、じつは春から秋に降り注ぐ紫外線の量はほぼ同じ。一年を通してUVケアが必要です。また、保湿もたいせつ。加齢とともに、肌を保護する皮脂の分泌量が低下するので、そのままだと紫外線のダメージをより受けてしまうことに。しっかり保湿をして、肌のバリア機能を回復させることが大事です。

» 今月のマイスター
平田雅子さん



医学博士、皮膚科認定専門医、「私のクリニック目白」院長。日本大学医学部卒。著書に「肌があるみる綺麗になる! 大人の「スキンケア」新法則」(三笠書房)など。

子どもの頃に浴びた 紫外線が蓄積して、 皮膚がんのリスクがアップ!

人間は20歳までに、生涯に浴びる量の約半分の紫外線を浴びます。小さい頃から強い紫外線を浴び続けると、遺伝子が破壊されて免疫力が低下し、大人になってから皮膚がんや白内障のリスクが高まることに。紫外線のダメージを体内に蓄積させないために、子どものうちから、日焼け対策が不可欠です。

MESSAGE

ひやくま 百会 ちよつとした不調を改善 セルフツボ押し
【気持ちがあさく……】

こうやって見つけて
左右の耳の上端を結んだ線の中央。
耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に
中指を伸ばし、両手中指がつながる所。

こうやって押して
中指を立てて指の腹
をツボに当て、頭の
中心に向かって押す。
リズムカルにとんと
と叩いてもOK。

※ツボを押すときは、イタ気持ちいいと感じる強さで、5秒をめどにキープ。

監修/日本ホリスティックセラピストアカデミー校長・加藤雅俊

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	