



まちの子育てひろば情報

No.152

平成27年6月1日発行

ずいぶん暑くなってきましたね。外で遊ぶ時は、暑さと紫外線対策を忘れずに。
曇りや雨の日でも意外と紫外線は降り注いでいますよ。

ひろば紹介



上の丸にここにひろば (三木市上の丸町)

園庭開放：月～金曜日 9:00～11:00

ひろば開催場所：三木市立上の丸保育所

ひょうご絵本の伝承師の方に来ていただき、絵本や紙芝居の読み聞かせをしてもらったり、パネルシアターを見て楽しみました。

読んでいただいた紙芝居『ねずみのすもう』は、伝承師の方が

自分で絵を描いて作られた大型の紙芝居で、素晴らしい色使いとその迫力に目が釘付けとなりました。子どもたちは、知っているお話だと、「それ知ってる！」と我先にストーリーを話し始め、知らないお話だと「何それ？」と最初は少し素っ気ない反応でしたが、次第にお話に引き込まれていく様子を感じ取ることが出来ました。

絵本を読む体験というのは、子どもにしてみたら大冒険に出かけるのと同じくらい大きな体験だそうですよ。少しの時間を利用して、ぜひ読み聞かせをしてあげてくださいね。



ひろば紹介



ここにひろば (加西市西上野町)

ひろば開催日時：月～土曜日 10:00～15:00 (祝日休み)

ひろば開催場所：つどいの広場ねひめキッズ

ひろばアドバイザーに来ていただき、音楽あそびを楽しみました。始まりはバルーン遊びです。バルーンがふわっとふくらんだり、バルーンの上でボールが跳ねるのが面白く、子どもたちは笑顔

いっぱいバルーンを振っていました。

それから、季節の歌を歌ったり、お母さんのお膝に座って音楽のリズムに合わせて動いたり、様々な音楽に親しみました。最後には、カラフルなスカーフがたくさん出てきて、その中に潜り込んだり、スカーフを振ったり、上にほうり投げたりと本当にワクワクする体験ができました。



ひろば紹介



のびのびじゅうっこ教室（三木市志染町西自由が丘）

ひろば開催日時：月2回程度 金曜日 10:00~12:00

ひろば開催場所：三木市自由が丘公民館



ひょうごあそびの伝承師の方に来ていただき、手あそびや親子のふれあいあそびをしました。お洗濯をする曲でのふれあいあそびは、子どもが洗濯物になり、体をザブザブこすられたり、手足を持って

ギューギュー絞られたり・・・最後、干す時には高い高いをしてもらい

子どもたちは大歓声を上げて喜んでいました。

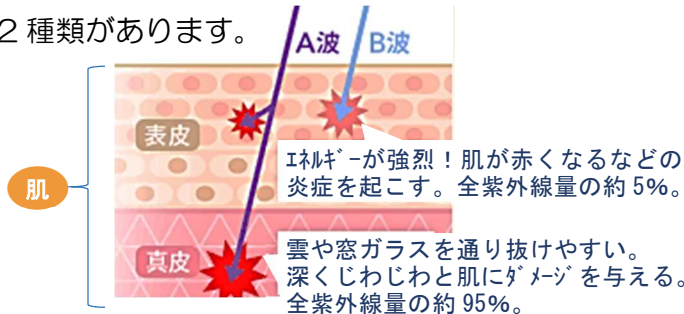
この日は、簡単にできる親子のふれあいあそびをたくさん教えていただき、

親子あそびのバリエーションが増えるいい機会になったのではないかと思います。



紫外線対策をしっかりとしましょう

地表に届く紫外線には、UVA(A波)とUVB(B波)の2種類があります。



紫外線の多い時間帯は外遊びを控えましょう

10時~14時までは、特に紫外線の強い時間帯です。アスファルトやコンクリートの上は、反射した紫外線で土や草の上より紫外線量が多くなっています。また、くもり空でも紫外線は降り注いでいます。油断せずに。

日焼け止めの基礎知識

日焼け止めに表示されている「SPF」「PA」は何を表しているの？

「SPF」とは？

- UVB(B波)から肌を守る効果の目安
- 数値が高い程効果が高い(50+が最高値)
- UVBを浴びて皮膚が赤くなるまでの時間をどれだけ遅らせることが出来るかを表したもの

例) 皮膚が赤くなるのに20分かかる人がSPF30の日焼け止めクリームを塗った場合
20分×SPF30=600分になり、約10時間程度の日焼け止め効果が期待できるということ
(ただし、使用量を正しく使った場合)

「PA」とは？

- UVA(A波)から肌を守る効果の目安
- 「+」の数が多い程効果が高い(++++が最高値)



紫外線は1日10分も浴びれば十分

適度な紫外線は骨形成を助けたり、皮膚の殺菌作用などの良い面も持っています。しかし、1日に窓ごしの日光を手足に10分程度当てるだけで骨形成には十分です。

また、生涯浴びる全紫外線量の約半分を18歳までに浴びてしまうと言われており、特に幼少時代に浴びた紫外線は、大人になってから浴びるよりも皮膚がんやシミ、しわなどの原因になることが明らかになっています。

紫外線対策には日焼け止めを使いましょう

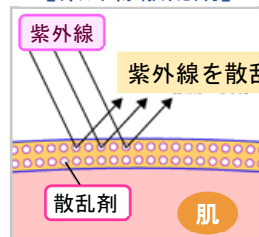
子どもの肌はデリケートなので、日焼け止めにはできるだけ低刺激のベタつかないものを使いましょう。また、成分が紫外線吸収剤より紫外線散乱剤がお勧めです。



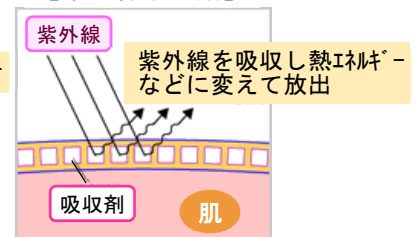
紫外線吸収剤と紫外線散乱剤って何？

日焼け止めは、製品により紫外線吸収剤と紫外線散乱剤の両方を配合している場合と、どちらかのみを配合している場合があります。

【紫外線散乱剤】



【紫外線吸収剤】



- お肌にやさしい
- 白浮きするのがネック
- 散乱剤のみ使用の製品はノンケミカルと表示
- お肌に刺激を感じることもある
- 塗り心地がなめらか
- 散乱剤より日焼け防止効果は高い