



子供の日焼け対策



子供は外で遊ぶ機会が多いので、紫外線を浴びやすく、「18歳までに生涯に浴びる紫外線量の約半分を浴びてしまう」とされています。

子供は紫外線を浴びすぎると、皮膚の細胞分裂が活発なので、皮膚細胞の遺伝子が損傷し、正常な遺伝子に戻らなくなります。その結果、20歳過ぎからシミやシワなどの皮膚の老化症状が起こりやすくなります。



大人になってからの皮膚トラブルを防ぐためにも子供の頃から適切な日焼け止めを選んでケアしてあげることが大切です！

日焼け止めの成分には「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の2種類があります。

紫外線散乱剤

メリット

- ・子供の肌にも負担が少ない
- ・汗で流れない限り効果は長持ち

デメリット

- ・白浮きしやすい
- ・汗や水で流れやすい

紫外線吸収剤

メリット

- ・白浮きしない
- ・水や汗に強い

デメリット

- ・敏感肌の人を使用すると肌荒れを起こすことがある
- ・時間が経てば効果が弱くなる



**子供には肌への刺激がより少ない「散乱剤」がオススメです！
「吸収剤」を選ぶ場合は肌への刺激を少なくするコーティング加工をした製品を選びましょう！**



特に肌の弱い子供には、
「散乱剤使用」や「吸収剤不使用」と
書かれたものがオススメです！

お気軽にご相談ください

子供の日焼け止め Q&A



Q: SPF値やPA値の数値が大きいほど良いの？

A: 数値が大きくなるほど日焼け止めの効果は大きくなりますが、子供の肌への負担も大きくなります。そのためSPFは15～35程度、PAは+～++くらいまでが子供には適しています。



Q: 塗り直しはどのくらい必要？

A: 散乱剤は基本的に汗をかいたら塗り直しが必要になります。吸収剤は日差しの強い所では2～3時間おきに塗り直すようにしましょう。



Q: 子供が日焼け止めをなめてしまったら？

A: 塗った日焼け止めを少しなめる程度でしたら問題ありませんが、心配な方はなめそうな手足や口のまわりなどには塗らないなど工夫をしましょう！！



Q: 子供に日焼け止めが必要な時期はいつ？

A: 4月～10月の間は紫外線が強くなるのでその期間は日焼け止めを使用しましょう。



日焼け対策をしっかりと子供のかいれいな肌を守りましよう！