

開…講師 定…定員 料…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	8月17日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ 支援センター職員と季節の歌を歌ったり、ゲームを楽しみます。
	8月26日(金) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～小さくても親子はもっと分かりあえる！～ 開…親業インストラクター 大屋弘子氏 申…8月24日(水)まで ※お子さんを預かります
	8月29日(月) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子で楽しむ絵本の世界！～ 開…高橋貴美子氏 申…8月26日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	8月中の天気の良い日 午前10時30分～11時30分 午後1時～2時	◎水はともだち ひろばのペランダにプールを出して、水遊びを楽しみましょう。※水あそびをしないお子さんは、通常通り室内で遊ぶことができます
	8月30日(火) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう 手あそび歌、カード遊び、読み聞かせなどを通して、楽しく英語に親しみます
	8月31日(水) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう わらべうたやリズム遊びで、大人と子どもが触れ合いながら、楽しく過ごします。ピアノの演奏を聴きながら、リラックスタイムもあります
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	8月中いつでも 午前10時～正午	◎月間行事～夏休み！おもちゃを作ってあそぼう！～ 作ったおもちゃで遊びましょう
	8月5日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン～すいか割り！～ 開…オビニオンリーダー藤原支部 料…200円 ※親子で手遊び、すいか割り、ティータイム
	8月29日(月) 午前11時～11時30分	◎英語であそぼう！ 開…市国際交流員 ※英語の歌、絵本、カード遊び
足尾親子ふれあいひろば(足尾認定こども園) 開催日時…8月29日(月)午前10時～正午 ☎54-3001(日光親子ふれあいひろば)		



今市医師団幹事 星野レディースクリニック 星野 恵子

子どもの紫外線対策

日本ではかつて、骨を丈夫にするため子どもの日光浴が推奨されてきました。太陽の光に含まれる紫外線には、骨の成長を促すビタミンDを皮膚で産生する働きがあるからです。

しかし近年、紫外線を浴び過ぎると皮膚のシミやシワ、皮膚がん、白内障の原因になることが分かってきました。また、18歳までに生涯で浴びる紫外線のおよそ半分を浴びてしまうため、子どもの頃から過度の日焼けは、大人以上に危険であると考えられるようになりました。

一方で、紫外線をあまりにも避けすぎてビタミンDが不足となり、骨の正常な成長が妨げられる乳幼児のくる病が増えていることも問題となっています。

何分くらい日光浴をしたらいいのかは、住んでいる場所や季節、時刻、天候など多くの要因で左右されます。一つの目安として、2015年に環境省が紫外線対策についてのマニュアル

「赤ちゃんの日光浴で気をつけること(紫外線環境保健マニュアル2015)」を出したので紹介します。

妊婦や授乳中の母親は、ビタミンD不足にならないよう、適度な日差しを浴びることが効果的といわれています。

赤ちゃんは、大人と比べて皮膚が薄く、紫外線による悪影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴びることは禁物です。天気の良い日に、赤ちゃんを散歩に連れて行くときは、強い日差しが直接赤ちゃんに当たらないよう工夫して外出しましょう。

日差しの強い午前9時～午後3時頃を避け、朝夕の涼しい時間帯に、薄い長袖を着せて、帽子やベビーカーの日よけを利用するようにしましょう。赤ちゃんの皮膚は大人よりデリケートで、紫外線で受ける影響には個人差がありますので気をつけましょう。

乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、また、覆いをするなどの工夫をすれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。

市民文庫

- 川柳 選者 大橋芳明
 - 百点の答案用紙駆けて来る
 - 佐藤忠介
- 俳句 選者 須藤火珠男
 - 八月を丸ごと焼いた焼夷弾
 - 吉原一典
 - 生海一恵
 - 福田恒産
 - 騙された悔いより敵の嘘を褒め
 - 湯沢くに
- 貝風鈴吊るされてすぐ海の音
- 湯沢くに
- コンビニの傘さしてあるミニトマト
- 白土武夫
- 梵鐘の一打の余韻網戸風
- 松本武久
- 湧清水西瓜漬けあり孫を待つ
- 池田三夫
- 彩どりを湖畔に添えるクリンソウ
- 植竹勝
- 雲霧に包み隠れた湯の里は墨絵ほかに宿の灯うるむ
- 植竹勝
- モシモシも云えぬ孫からくる電話受話器の奥で聞こえる吐息
- 渡辺文夫
- 苦辛多き父母の齢を超えて来し傘寿の今はただありがたき
- 伊藤悦子
- 雑草に泣く農婦のこころ知らぬげに強く美したんぼの花
- 吉原由美子
- 畦の端に半朽ち乍ら生き過ぎて春を咲かせた大根の花
- 池田三夫

作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。
なお、漢字には、ふりがなを明記してください。
応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
☎(21)5135・☎(21)5109