



SHISEIDO

お問い合わせは、資生堂お客さま窓口

☎ 0120-81-4710

資生堂子どもセミナーについてのお問い合わせは
s-kids@to.shiseido.co.jp



キッズのための
なぜ? なに? 日焼け 紫外線 しがいせん

ぽかぽかあたたかい日に外で遊ぶのは、
とてもたのしいこと。

真っ黒に日焼けをしたことがある人もいるでしょう。

でも最近、いろいろな研究から
日焼けをすることはからだに良くない、ということが
わかってきたのです、知ってた？

でもお日さまは気持ちいいし、元気に外で遊びたい。

そのためにはどんなことに気をつけたらいいのかな？

この本でわかりやすく説明します。



はじめに。もし、太陽の光がなかったら・・・？

「昼間もまっくら」「寒い」「洗たく物が、かわかない」・・・
困ることがいっぱい。そのくらい、太陽はわたしたちの生活に
欠かせない、なくてはならないものです。

こんな働きもあります。

- 太陽を浴びた植物が「光合成」をして、さんそ酸素と栄養をつくる
- ほした衣類やふとんをせいけつ清潔にする
- 環境に対してクリーンに電気がつくれる（ソーラー発電）
- 朝、太陽にあたると、体のリズムが整えられる
などなど。



太陽の光には人間にとって良くないこともあるのです

それが、紫外線のえいきょう。

あとでくわしくのべますが、この紫外線が、日焼けのもと。

肌が赤くなったり黒くなったりするだけではなく、肌の生まれかわりがうまくいかなくなってカサカサしたり、シミやしわの原因になったりもします。

それに、わたしたちのからだが持っている、自分を守る力（めんえき力）を低下させ、皮ふガン（!）の原因になることも……。だからこそ、紫外線のことをよく知っておくことがとっても大切なのです。

からだのめんえき力が低下すると……

- つかれやすくなったり、かぜをひきやすくなる
- ウイルスに感せんしやすくなる
- 皮ふガンの発生率が高まる

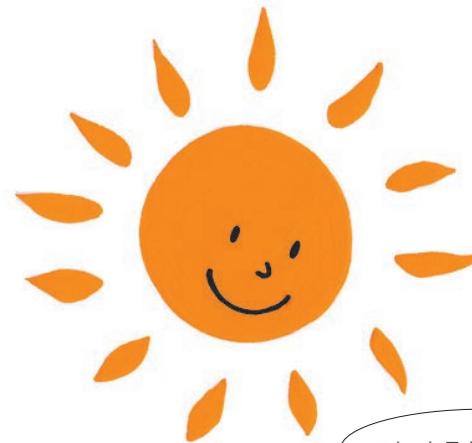


もっとくわしく：紫外線とDNA

ディーエヌエー

DNAって知ってる？ わたしたち人間が生きていくための大切な遺伝情報がつまったもの。

紫外線を直接浴びると、日焼けするだけでなく、DNAにキズがついて、めんえき力が低下するんだって。くり返し浴びると、皮ふをもとにもどそうとする修理が追いつかなくなったり、まちがった修理をしたりもするんだって。



でも、お日さま大好きだし



そこで→

紫外線から自分を守る方法 ① オゾン層

まず、地球はもともと紫外線バリアを持っています。それが、オゾン層。

地球のまわりの大気の中にオゾン層はあります（目には見えません）。有害な紫外線の多くはオゾン層で吸収され、地表には届かないようになっています。

でも1980年代ごろから、オゾン層が少なくなる「オゾン層はかい」が大きな問題になってきました。

地表に届く紫外線量が増え、わたしたちへのえいきょうも増してきたのです。自分を守る知識を身につけると同時に、オゾン層をはかいしないように心がけること。それが、みんながすやかにくらししていくために大切です。

もっとくわしく：オゾン層はかい

冷そう庫やエアコンなどに多く使われている「フロンガス」という成分。これがオゾン層をはかいする原因。このガスを使わないようにするなど、世界中で環境を守るための活動を行なった結果、最近オゾン層の減少も止まってきたみたい。



しがいせん 紫外線から自分を守る方法 ② 皮ふ、服、ぼうし

たくさん外で遊んだあと、肌^{はだ}がヒリヒリして赤くなったり、黒くなったり。それが「日焼け」。

実は日焼けは、からだの中に紫外線^{しがいせん}が入るのを防ぐために起こること。からだが持っている自然のバリアが、皮ふ^{ふせ}なんです。日焼けして黒くなるのは、皮ふの中にメラニンという色素^{しきそ}ができて紫外線^{しがいせん}が体の中に届かないようにしているのです。

でも、前のページでわかったように、紫外線^{しがいせん}の量は増えていて、からだにとって悪いえいきょうもいっぱい。だからいろいろ工夫して、しっかりと自分を守ることが大切です。



はだ しがいせん
肌を紫外線から守るためのくふう。

- ぼうしをかぶろう
外に出るときは、つばの大きいぼうしがおすすめ。
顔も首も守れます。おしゃれにも見えるかも！
- こい色か、厚手の白っぽい服がおすすめ
でも、こい色ほど熱をためこむので、暑い日はさけてね。
ながそで
長袖のものだとよりいいです。水にぬれると紫外線
を防ぐ力は弱まるので注意！

もっとくわしく：特に気をつけるのは？

4月から9月

春、ちょうどぼかぼかしてくる頃から紫外線^{しがいせん}の強さも量も増えるよ！



午前9時から午後3時

いちばん強いのはお昼の12時ごろ。この時間に外にいるなら注意して！

晴れの日、でもくもりの日も

晴れの日^{しがいせん}の紫外線量を100とすると、くもりの日もなんとその65%の紫外線^{しがいせん}がふり注ぐよ。雨の日でも20%も！



海、プール、スキー場

まわりに日ざしをさえぎるものがまったくない場所^{しがいせん}は、紫外線がいっぱい。それに水面や雪は紫外線^{しがいせん}を反射する^{はんしゃ}ので注意！



しがいせん 紫外線から自分を守る方法 ③ 日焼け止め

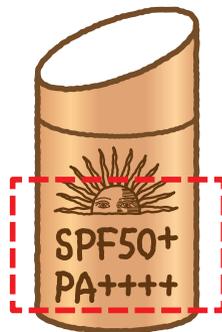
はだ ちよくせつ しがいせん とど
肌に直接めって、紫外線が体の中に届かないようにするバリア
です。以前は主に日焼けをしたくない女の人を使うもの、という
イメージでしたが、最近では紫外線の悪えいきょうを防ぐために、
男の人、女の人、そして子どももみんなが使うようになって
きました。

どんなときに、どんな場所で使うのかなどによって、いろいろな
タイプから選ぶことができます。

選びかた

エステーエフ ビーエー
SPF、PAを見て選ぶのが基本です。

しがいせん はだ
紫外線から肌を守る力をあらわす記号です。
エステーエフ ビーしがいせん ふせ ビーエー
「SPF」はB紫外線を防ぐ働きを、「PA」は
エステーエフ ふせ
A紫外線を防ぐ働きをあらわします。日焼け
止めを選ぶときはパッケージをよく見て確かめ
ましょう。



エステーエフ

•SPFとは？

エステーエフ しがいせん
たとえばSPF50なら、なにもつけていないときの50倍のB紫外線(量)を
ふせ
防ぐ働きがあるということ。きちんとぬっている場合の数値なので、あせを
かいたりこすったりした後はぬりなおしすることが大切です。

ビーエー

•PAとは？

エステーエフ
A紫外線を防ぐ効果のレベル

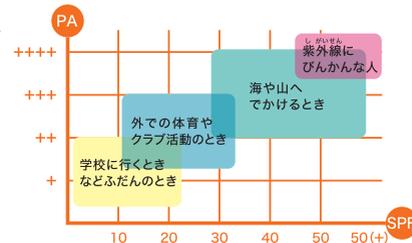
です。

++効果がある

+++かなり効果がある

++++非常に効果がある

+++++極めて効果が高い



しがいせん もっとくわしく：紫外線のいろいろ

3種類あります。B紫外線(肌に強く作用して、赤くしたり、
ひりひりをおこしたあと黒くする)とA紫外線(おだやかだけれど
皮ふの中まで届いて肌を黒くしたり、しみやしワをつくる)が
有名。もうひとつのC紫外線は、オゾン層で吸収され、地表には
届かないんだって。

いろいろあるんだね

じっさい 実際に日焼け止めを つけてみよう!

きちんと準備しよう

かみ 髪をとめる

おでこのきわや耳まできちんとつけられるように、
ピンなどで髪をとめましょう。

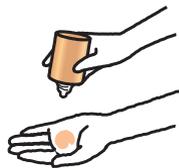
さあ、顔につけよう

①手のひらにとる

1円玉の大きさを目安に手のひらにとります。

※よくふって混ぜてから使うものがあるので、
くわしくは商品の使い方を確認してください。

※はじめて使うときには、まずうでの内側にちょっとつけて、
肌がピリピリしないことをたしかめてから使しましょう。



②顔の5カ所に置く

手のひらにとった日焼け止めを、
反対の指先を使って顔の5カ所に分けて置きます。
ほおには少し多めに置きましょう。



③やさしく広げる

両手を使い顔の外側に向かって、ほお→おでこ→目の上→
目の下→鼻→口の周り→あごの順にやさしく広げます。



ほお



おでこ



目の上



目の下



鼻



口の周り



あご

指先と指4本、手のひら全体の使い分け

目や鼻のまわりなどの凹凸おうちの多い部分には指先を、
おでこやあごなどのやや広い部分には指4本を、ほおや、あしやうなどの
からだからだ身体には手のひら全体をと、つける部分の広さによって使い分けます。

④①～③をもう一度くり返す

1回の使用量は1円玉の大きさ×2個分です。

※2円分を一度につけるとのばし切れず、白く残ります。

さあ、^{からだ}身体につけよう

⑤うでやあしに直接とり、広げる

つけたいところに直接線をかくようにとり、手のひら全体を使って円をえがくように広げます。
^{からだ}身体の外側が終わったら、^{うち}内（^{うら}裏）側につけましょう。



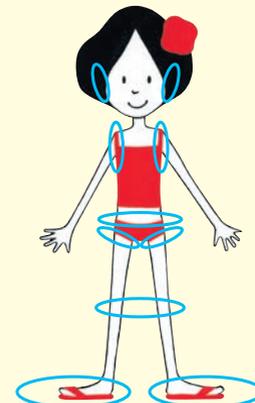
※立ったままつける場合は、片足ずつ両手を使って広げましょう。



ムラなくしっかり
つけられたかな。
毎日つけよう!

⑥つけ忘れチェック!

- 耳
- 首や首の後ろ
- ^{からだ}身体のわきや側面
- 水着のさわ
(^{むね}肩や胸、^{うら}パンツのあたり)
- ひじ、ひざやひざの^{うら}裏
- 足の^こ甲



さあ、きちんとおとそう

^しがいせん 紫外線から肌を守るためにつけた日焼け止めも、そのまましておいてはよごれとなって肌に残ってしまいます。
1日の終わりには、^{せんがんりょう}顔は洗顔料を、^{からだ}身体は石けんやボディーソープをよくあわ立てて、^あ力を入れずに優しく洗います。
^{あら}洗い終わったらせいけつなタオルで肌をそっとおさえるようにして水分をふき取ります。

※ ^{からだ}身体につけた日焼け止めが落としにくいときは・・・
ぬらした肌に、手にとった石けんやボディーソープをなじませ、その後、石けんやボディーソープをよくあわ立てて、ボディータオルやスポンジでいいいに洗います。

もし日に焼けてしまったら・・・？

1. ヒリヒリ痛いとき

- 水などで肌を十分に冷やしましょう
- 石けんや化粧品は使わない
(日焼けは一種のやけどなので、痛みがひどい場合は皮ふ科へ)

2. ヒリヒリはおさまっても、まだ肌がほてっているとき

- 日焼けあと用の化粧水などでお手入れする

3. ヒリヒリもほてりもおさまったら・・・

- 化粧水や乳液などで、足りなくなった水分、油分を補給し、うるおいを保つ

紫外線のこと、紫外線から自分を守る方法、

よくわかったかな？

いまからきちんと知識を身につけて、
キレイですよやかな肌で生きていこう！

みんなのための詳しいキレイ情報がのってる楽しいウェブサイトがあるよ。

資生堂 キッズのためのキレイクラブ

<https://corp.shiseido.com/kids/jp/>

(「資生堂 キッズ」で検索してみてね!)



おうちの方へ

広く知られるようになった、紫外線のデメリット。大人であれば知識も得やすく、また防御もしやすいのですが、子どもたちの場合はどうでしょう？ 外にいる機会が多く、まだ皮ふの状態が未成熟で外部環境に左右されやすい時期。そしてなにより、のびのびと遊ばせてあげたいからこそ、紫外線対策をしっかりとっていただきたいと思うのです。

太陽の大切さと問題点を良く知って、上手に生活する知恵。これからを生きるお子さまたちに、是非そんな知恵を身につけていただきたくて、この冊子を作りました。今後のお子さまの、そしてご家族の皆さまのすこやかな暮らしのために、お役に立てればと思います。

紫外線について、もっとくわしく知るために

環境省「紫外線環境保健マニュアル2015年」

<https://www.env.go.jp/chemi/matsigaisen2015/full.pdf>

気象庁「紫外線情報分布図」

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>