



梅雨が明けると、今年も暑い夏がやって来ます。夏は海やプール遊びなど、とても楽しい季節です。

夏は汗をたっぷりかきます。汗は体温調節や皮膚の代謝のうえで大切な役割を持っていますが、汗は肌をふやかし、あせもやとびひなどのトラブルの原因にもなります。

また、最近では子ども時代にも浴びる紫外線の量も問題となつてきているようです。次のような暑さ対策、皮膚トラブル対策を実践し、楽しい夏を過ごしましょう！

暑い季節、シャワーをどう使う？



衣服を綿100%にし、これをごまめに替えましょう。

シャワーは赤ちゃんも子どもも1日2〜3回が限度です。

それ以上浴びると皮脂が取れ過ぎ、かえってトラブルを招く原因になることもあります。せっけんも1日1回で十分です。

子どもにも日焼け止めクリームは必要？



紫外線で問題になるのは蓄積性で、特に10歳までに浴びる紫外線の量によつて将来の皮膚がんの発生率に影響が出るともいわれています。赤ちゃん・子ども用の日焼け止めはSPF 20以上あれば十分なので、日焼け止めクリームを使用することも一つの方法です。

強い紫外線を避けるには？



子どもの外遊びは成長発達の上でもとても大切です。きつい紫外線を避け、しっかりと外で遊ばせてあげましょう。ポイントには次になります。

☆必ず帽子をかぶりましょう、首すじを保護できるように、

後ろにもつばのついたタイプをお勧めします。

☆午前10時〜午後2時までは紫外線が強いのでその時間は避けましょう。

それから、外遊びの際には、しっかりと水分補給をしてあげてくださいね。



あせも対策は？

汗腺の中に汗がたまり、炎症を起こしたものがあせもです。できやすいのは首の周り、わきの下、手足のくびれた部分など汗のたまりやすいところです。

ポイントには次になります。☆汗をかいたときはこまめに着替えさせましょう。☆水でぬらしたタオルで体を拭くだけでもOKです。

☆薬が処方された際は医師の指示を守り、清潔にした肌に薄くぬりましょう。

(健康課 TEL 855-1755)

じんけん

『その一言で...』

ある寺院の本堂に、次のような言葉を書いた用紙が掲げてありました。

- その一言で 励まされ
- その一言で 夢を持ち
- その一言で 立ち上がり
- その一言で がっかりし
- その一言で 泣かされる

あなたは言われたことはないですか？

このように、私たちは日常生活において、比較的罪悪感をもたず、しかも不用意に、本人の責任ではない身体の特徴を、故意にふくらませ揶揄することがあります。

また、語句としても、「男のくせに」「女のくせに」「男だから」「女だから」「男だから」「女だから」などがあり、表現上の区別は、私たちの心に内在する偏見と差別意識からの発露ということになります。



このように、近隣づきあいや友情が壊れるような人権問題は、決して他人事ではなく、私たちのすぐそばにある問題なのです。

私たち一人ひとりが、こうした問題の意識を高めて、お互い明るい社会を築いていきたいものです。

(住民課人権推進室)

TEL 820-5604