

保育所・幼稚園での集団生活における紫外線対策に関する
日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解

お子さんとその保護者さん、ならびに保育所・幼稚園の先生方へ

保育所・幼稚園での集団生活における紫外線対策について

皮膚が過剰な紫外線に曝露されると健康にさまざまな悪影響が生じます。子どもの時から適切な紫外線対策を行うことは美容目的だけでなく、生涯にわたり健やかな肌を保つために大切な生活習慣の一つです。

2. 屋外活動

1) 時間を工夫する

紫外線は、1 日のうちでは早朝や夕方は非常に弱く、10 時から 14 時の間が強くなります。紫外線の強さを表す UV インデックス*を参考にして、屋外活動はなるべく紫外線の弱い時間帯に行い、強い時間帯には紫外線対策をきちんと行いましょう。

また、紫外線は 1 年の中では 4 月から 9 月に強くなります。一方、皮膚は夏から秋にかけて色素を増して角層（皮膚の最外層）も厚くなるので、同じ強さの紫外線でも春より秋の方が紫外線に対する抵抗力が強くなります。

長時間にわたって、紫外線を浴びるような屋外活動は、これらの時間帯や季節を考慮しながら行いましょう。

*UV インデックス：紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したもの。気象庁では UV インデックスを用いた紫外線情報を提供している。

2) 場所を工夫する

日陰は日向の約 50%に紫外線が減るので、テントやバラソル、よしず等を積極的に利用しましょう。曇りでも晴天の 80%以上の紫外線が出ているので対策は必要です。

3) 帽子、服で覆う

帽子のつばが 7 センチあれば約 60%の紫外線をカットできるので、なるべく被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分の多い服のほうが紫外線から肌を守ることができます。生地の色は濃い色のほうが紫外線を吸収しますが、熱中症を防ぐためには、白か淡い色のもので、織目や編目がしっかりした木綿かポリエステル・木綿の混紡素材のものを選ぶと良いでしょう。

4) サンスクリーン剤を上手に使う

サンスクリーン剤の強さを示す SPF と紫外線防御能は直線的には比例せず、SPF15 以上であれば集団生活における紫外線対策としては十分です。ただし、たっぷりと均一に塗らないと期待通りの効果は得られません（塗る量は顔ではクリームならパール粒大（7～8 mm 大）、液なら 1 円玉大を手のひらに取って塗り伸ばし、同じ量でもう一度重ね塗りしてください。耳介、首、胸元、背中、腕や手背なども塗り忘れや塗りむらがないように塗ってください）。屋外活動の 15 分前までに塗ると肌になじんで青白さが目立たなくなります。また、時間とともに、効力が弱くなったり、汗で流れたりもするので、2、3 時間ごとに重ね塗りするとより効果的です。

2. 水泳授業

最も肌を露出し、紫外線の影響を受け易いので、紫外線対策は重要です。

1) 時間を工夫する

紫外線の強い時間をなるべく避けましょう。

2) 場所を工夫する

室内プールの利用、プールの上に天幕を張るなどして泳ぐ時の紫外線を防ぐのが理想ですが、プールサイドにテントを用意すれば、泳がない時の紫外線から肌を守ることができます。

3) 服で覆う

プール外での体操着の着用や、泳ぐ時にラッシュガード**を着用するのも紫外線防御に役立ちます。

**ラッシュガード：紫外線防御、擦り傷から肌を守ることを目的としてプールやマリンスポーツ時に着用する衣類。身体にフィットして濡れても大丈夫な素材でできたTシャツのようなもの。

4) サンスクリーン剤を上手に使う

サンスクリーン剤によるプールの水質汚濁が懸念されていますが、耐水性サンスクリーン剤を使用すれば汚濁されないことが複数の研究により明らかにされています。必要な時にはサンスクリーン剤の使用を許可してもらいましょう。

塗る時間は午前中であれば登園前に自宅で、午後であれば昼休みに塗ると良いでしょう。

3. 子どもが使うのに適したサンスクリーン剤

集団生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は以下の条件を満たすものが推奨されま

す。

- ① 「SPF 15 以上」、「PA ++ ~ +++」を目安

普通の生活においては、むやみに SPF の値の高いものを使う必要はありません。

- ② 「無香料」and「無着色」の表示があるものに制限

- ③ プールでは「UV 耐水性★、UV 耐水性★★」表示があるもの（附記参照）

紫外線は必ずしも怖いものではありませんが、上手に付き合っていくことは重要です。特に紫外線に短時間当たただけで、真っ赤になるけれど色素沈着にならないお子さんのケアは大切です。

令和 7 年 5 月

附記；「UV 耐水性★、UV 耐水性★★」は、「ウォータープルーフ」表示に代わる、日本化粧品工業連合会発行『紫外線防止効果に対する耐水性測定基準＜2021 年版＞』に基づく新基準表示（2022 年 12 月 1 日より施行）である。

日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会