

子育てコラム 27

「紫外線と外遊び」

南国高知では5月の声で夏の始まりを感じます。紫外線量も5月頃からピークを迎えます。昔は生後1ヶ月経ったら日光浴をさせましょうと言われ、縁側などで下半身浴をさせる光景がよく見られていました。有害紫外線を吸収する重要な働きのオゾン層が、フロンなどのオゾン破壊物質によって破壊され、オゾンホールが拡大している中、今は紫外線を浴び過ぎないようにと、日光浴ではなく外気浴が勧められています。WHOも、直射日光を浴びるのは10分以内でと指摘し、帽子、長袖、サングラス、そしてUVローションを勧めています。通気性のよいつば付きの帽子は熱中症予防に効果がありますし、紫外線照射も防ぎます。帽子を被ることで怪我や打撲から頭も守ります。また長袖長ズボンは、紫外線対策と害虫予防にもなります。これらも熱が籠らないように通気性のよいものを選びましょう。直射日光は極力避けたいですが、散歩や外遊び、そして外気浴で、新鮮な空気や適度な日光を浴びることは、ビタミンDを体内で生成し、健康な歯や骨を作るカルシウムの吸収を促したり、免疫力を高めたりします。

紫外線は殺菌効果も強いので、天気がよい日には布団や水洗いできない物、台所用品などを太陽光に当てたいものです。乾燥で細菌を減少させ、紫外線で殺菌します。殺菌と共に太陽のやさしい香りが漂います。

私はよく、買ってきた干し椎茸を更に天日干しにします。そうすることでビタミンDが増えうま味もアップします。干し椎茸や昆布は乳幼児期の出汁に欠かせない食材で、やわらかい出汁が取れます。ビタミンDは食事から取ることも必要です。

風薫る5月に、10分早起きしてすがすがしい朝の空気を体感し、新緑とつづじの彩りを愛でながら散歩をするのも素敵ですね。

次号は子育て今昔をお話しさせていただきます。