

## 赤ちゃんにも日焼け止めは必須？ 正しい選び方と使用方法

赤ちゃんの肌は、大人の1/2程度の厚さしかなくともデリケート。そんな肌に過度な紫外線を浴びると大人になってからの肌トラブルの原因になります。10分以上、夏の紫外線を浴びるような場合に効果的な日焼け止めの選び方や塗り方、落とし方などを紹介します。

### 水谷恭古さん

Kind mind主宰。テレビや雑誌、ブライダルなどで東海地区を中心に全国で活躍中のフリーランスヘアメイク。着付けにも定評があり、国家資格である「着付け技能士」を取得。8歳の男の子、5歳の女の子のママ。



赤ちゃんの肌は大人の半分の厚さしかありません。繊細な肌に夏の強い紫外線を過度に浴びると、シミやソバカスなど大人になってからの肌トラブルの原因になります。そんな赤ちゃんの日焼け止め対策は、“選び方”と“塗り方”と“落とし方”が大切。

日焼け止めを選ぶときのポイントは、極力、赤ちゃんの肌に負担を与えない素材であること。紫外線散乱材（ノンケミカル処方）タイプであるかどうかは、必ず確認が必要です。表示方法は、「紫外線散乱材」もしくは「紫外線吸収剤フリー」、「紫外線吸収剤不使用」「ノンケミカル処方」などと記載されています。また赤ちゃんの日焼け止めは、日焼けの原因となるUVBを防ぐ「SPF」と、肌老化の原因となるUVAを防ぐ「PA」の値が低いものを選びましょう。これらの値が高ければ高いほど肌を守ってくれる分、肌への負担がかかります。SPFは10～20、PAは+～++程度の低めの値がおすすめです。

塗り方は、顔も手足も、間隔をあけて少しずつ日焼け止めを置いていきます。両手でまんべんなく、日焼け止



めの白さが残らないように薄く伸ばすイメージで、たっぷりではなく、少量をこまめに塗ることがポイントです。帰宅した後はできるだけすぐに日焼け止めを落とすこと。赤ちゃん用の日焼け止めは石鹸で簡単に落ち

るので、しっかり泡立てて、優しく洗ってあげましょう。顔は、額、頬、鼻など部分ごとに泡をのせ、ガーゼでながら拭き取ります。ガーゼをすすぎ、また顔を拭くという作業を3～5回繰り返します。赤ちゃんは肌がデリケートなので、ゴシゴシこすらずに優しくなるように洗うことが大切です。念のため、石鹸で落ちるタイプの日焼け止めかどうかも記載をチェックするといいでしょ。日焼け止めのにおいが残ったり、ヌルつき感が気になる場合は、市販されている赤ちゃん用クレンジングシートの利用が便利です。