



保健だより

5月
2023年
令和5年

4月末から始まるGW。それは紫外線が強くなる季節。

さらに、5月8日以降は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が感染症法上2類から5類へと位置付けの変更があり、中旬にはやっと花粉症が治まってくるでしょう。なんと多彩な5月。

今回は紫外線と今後のコロナ感染症への対応についてお話ししたいと思います。

紫外線 Ultra Violet

- 利点
- * 殺菌・消毒作用
 - * ビタミンDの合成（骨を作る）
 - * 血行促進
 - * 新陳代謝の促進



- A波 UVA・・・ シワ・たるみの原因
- B波 UVB・・・ ソバカスの原因
- C波 UVC・・・ 皮膚病の原因

日焼け止めに書かれている SPF と PA って？

SPF : Sun Protection Factor・・・UVBの防止

数字が大きい程効果大

防御力の強さ

* 100%は防げない

子供には強いものを1回塗るよりも

弱いものを数回塗りがいいですよ

PA : Protection grade of UVA

UVAの防止効果を表す

+ 効果あり

++ かなり効果がある

+++ 効果が非常に高い

++++ 効果が極めて高い

陽にあたり、日焼けで赤くなるまでの時間を**SPF 1**（約20分）として、

SPF 30は日焼けを30倍(10時間)、**SPF 50**は50倍(16時間40分)遅らせることができる。



5類になるということは取扱いがインフルエンザと同じになるということです。これまでは濃厚接触者まで隔離の範囲でしたが接触者の隔離は必要なくなります。通園通学の停止も**5日間**になります。ただし、**48時間以上発熱がない事**が条件の1つです。発症日を0日として、翌日が1日目になります。5日目に熱が下がった場合、6日目7日目と熱が無い事を確認し、8日目から出席可能となります。無熱で痰やのどの痛みのみの場合は、**症状軽快後24時間**で出席可能となります。



小児科医 副院長

椎貝 典子