

学校での紫外線対策に「具体的指針」

副委員長インタビュー

日本臨床皮膚科医会
学校保健委員会

(島田ひふ科院長)

島田 辰彦副委員長



4月から9月は紫外線が最も強い。プール授業や部活動が行われる学校生活でも紫外線対策は重要だが、学校での対応は十分とはいえないのが現状だ。そこ

で、日本臨床皮膚科医会では2011年10月に「学校生活における紫外線対策に関する具体的指針」として統一見解を発表。適切な紫外線対策を呼び掛けている。

サイドにテントを張るなどの工夫や「ラッシュガード」を着ることが紫外線防御に役立つとし、サンスクリーニング剤を使うことも推奨している。

質を検査した実験や大阪の14中学校を対象にサンスクリーニング剤を許可した7校と許可しなかった7校のシーズン前後の水質を比べた実証実験などでサンスクリーニング剤がプールの水質を汚濁しないことが明らかになっています」と話す。

外線の防御率は90%以上あり、学校生活ではSPF15以上あれば十分です。ただ、塗る量に注意し、水の中では最大80分の効果しかないと考えて塗り直すことが大切です」と呼びかける。「紫外線を浴びすぎると日焼けを起す以外に抵抗力を落とし、口唇ヘルペスを発症する

プール ラッシュガード、サンスクリーニング剤推奨

る。

具体的指針では、屋外活動についてはなるべく紫外線の強い10〜14時を避け、帽子(つばが7cmあれば約60%の紫外線をカット)や袖、襟の付いた服を着用することなどを明記。特にプール授業についてはプールの水

サンスクリーニング剤については、プールの水質汚濁を懸念し、学校現場では対応が遅れていた。しかし、島田辰彦・同医会学校保健委員会副委員長は「秋田の小学校でひと夏、4年生以上の60人全員にサンスクリーニング剤を使用してプールの水

子どもが使うのに適したサンスクリーニング剤としては①「SPF15以上」、「PA+++」を目安②「無香料」「無着色」の表示があるもの③プールでは「耐水性」「ウォータープルーフ」表示のものを推奨。島田氏は「SPF15でも紫

ることもあります。すぐに赤くなり色素沈着しない肌の弱い人だけでなく、生涯にわたり健康な肌を保つために紫外線と上手に付き合っ

具体的指針は、同医会のHP (<http://www.jpcd.or.jp>)に掲載している。