

부모교육지원자료

강렬한 자외선으로부터 피부를 보호해요

장승초등학교병설유치원

휴가철을 맞아 각종 야외활동이 잦아지는 시기. 무더운 날씨에 자칫 아이들 피부가 상하지는 않을까 걱정되지 않으신가요. 강한 자외선으로부터 피부를 보호하는 방법을 알아봅니다.

활동에 따라 알맞은 자외선차단제를 발라주세요

자외선차단제는 종류에 따라 성능과 효과가 다릅니다. 활동에 따라 적합한 제품을 선택해 주세요. 핵심은 자외선 차단지수(SPF)와 자외선 차단 정도를 나타내는 PA 지수입니다. 간단한 실외활동의 경우 SPF10~30, PA++제품을 사용해도 충분합니다. 스포츠 등 야외활동 시에는 SPF30, PA++ 이상을, 등산이나 해수욕 등 자외선에 장시간 노출될 우려가 있는 경우에는 SPF50+, PA+++ 이상의 제품을 사용해 주세요. 자외선 차단제는 외출하기 30분 전에 바르는 것이 효과적이며, 2~3시간에 한 번씩 덧바르는 것이 중요합니다.

기능성 소재의 옷을 입혀주세요

땀 흡수가 잘 되는 천연 소재(면)나 땀을 증발시켜주는 기능성 소재의 옷을 입혀주세요. 또, 물놀이를 할 때에는 폴리에스터 등 방수 소재의 래시가드를 입는 것이 좋습니다. 래시가드는 피부 마찰이나 햇볕 화상으로부터 피부를 보호해주고 체온 유지에도 도움을 줍니다.

수분을 충분히 보충해주세요

땀을 많이 흘리기 때문에 탈수 증상이 나타날 수 있습니다. 평소보다 물을 자주 마셔 수분을 보충해주세요. 수분이 많이 들어 있는 수박, 오이 등 제철 과일이나 채소를 먹는 것도 좋습니다.