



歡迎訂閱  
電子報

## 安全週報

第833期

您的家中有小朋友嗎？本期週報特別為親子家庭規劃一期「兒童特輯」，針對夏天兒童防曬劑的選擇以及最讓父母擔心的小孩發燒問題提出說明。希望在育兒之路上，食品藥物管理署(下稱食藥署)也能成為您的貼心好夥伴。

## 1 保護小寶貝！ 醫師最推薦的兩種防曬法

適度曬曬太陽可以幫助身體產生維生素D，但是過多的紫外線容易使皮膚老化，甚至產生皮膚癌等風險！尤其是兒童，因為皮膚細緻、抵禦紫外線的能力低，更要小心防範！本週食藥署請到彰化基督教醫院邱足滿醫師，為民眾說明兒童防曬的兩大秘訣：

### (1) 躲陽光

特別在正中午時不要讓兒童暴露在陽光下，因為此時的UVB最強，而UVB很容易導致皮膚曬傷。

### (2) 遮蔽皮膚

可善用帽子、防曬衣與陽傘等物理性方法把皮膚遮蔽起來，達到保護作用。其中，防曬衣可選購UPF (Ultraviolet Protection Factor, 衣服的防曬係數) 50以上的布料，能有效阻隔紫外線的穿透。

針對年齡未滿六個月的小嬰兒，邱醫師指出：由於角質層較薄、黑色素不足，很容易曬傷，必須要小心保護。而三歲之前的兒童都不建議額外使用防曬劑，因防曬劑使用不當可能導致皮膚敏感產生紅腫、過敏問題，選擇躲避陽光與物理性遮蔽皮膚才是最好的防曬方式。



## 2 兒童防曬劑怎麼選？建立清楚的「紅綠燈」概念！

三歲以上的孩子，如果需要長時間待在戶外，許多家長會用兒童防曬劑做進一步的保護，此時，該如何選擇呢？邱足滿醫師用紅綠燈的概念來為民眾說明。