

### 冬を快適に過ごそう!!

R2. 12月

日に日に寒さが増してきましたが、お子さんの体調にお変りはありませんか？  
これから寒さが本格的になると、感染症にかかりやすくなったり、乾燥で皮膚のトラブルが起きたりします。そこで、今回は快適に冬を過ごすポイントをお伝えします。



#### 快適な環境とは・・・

この時期の室温は20～25℃、湿度50%くらいが目安です。同じ部屋でも場所によって、温度が違うことがあるので室内の環境には十分注意していきましょう。  
また、定期的な換気をすることで、部屋全体の空気の入替えができます。新型コロナや、インフルエンザは「気温が低い」「湿度が低い」ことで感染が広がりやすいと言われています。温度と湿度を調整することでウイルスの増殖を防いでいきましょう。

#### 冬でも水分補給！

乾燥している冬だからこそこまめな水分補給が大事です。小さなお子さんは暖かな部屋では、意外と汗をかいていることがよくあります。水分補給は風邪の予防にもなります。時間を決めてこまめに与えるようにしましょう。



#### 敏感な肌を守りましょう

冬の冷たい外気で、乾燥した子どもたちの皮膚は、カサカサになりひどくなるとひび割れてしまうこともあります。  
肌を清潔にするのはもちろんのことですが、ベビーローションやワセリンなどを、朝晩薄く塗ってケアしてあげましょう。

#### 薄着のすすめ

人間の皮膚は暑い時には汗をかいて体温を下げ、寒い時は血管が縮まって体温調整をしています。  
子どもは新陳代謝が盛んなので、体温は大人より少し高めです。このため衣類は大人より1枚少なめが良いと言われています。また、厚着は動きにくいだけでなく汗をかいて風邪をひきやすくしてしまいます。お子さんの活発な動きを妨げないように、薄着を心がけていきましょう。



冬でも風のない穏やかな日は外に出てみましょう。季節に合わせて、暑さや寒さを体験すると自律神経が刺激されて抵抗力がついてきます。風のない穏やかな日は、赤ちゃんも短時間の散歩にでかけると気分転換になりますよ。

#### 暖房器具にも注意

広範囲が温まって便利なエアコンやヒーターですが、フィルターには埃やカビが付着しますので、定期的な清掃を行いましょう。加湿器の清掃もお忘れなく！また、小さいお子さんは、こたつやホットカーペットの長時間利用で、低温やけどになりやすいので注意してくださいね。

橘川子育て世代包括支援センター(オケちゃん)  
市役所保育課 TEL 048-788-4947  
子育てコンシェルジュ

