

# 子育てコンシェルジュだより

## 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、薄着を心がけ  
ていきましょう。

### 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。

### 天気の良い日は外遊び

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。

橘川市子育て世代包括支援センター(オケちゃん)  
市役所子ども未来課 TEL 048-788-4944  
子育てコンシェルジュ

