



【赤ちゃんの生活環境】

赤ちゃんとの生活には清潔で安全、快適な環境作りが大切です。

赤ちゃんは泣くことでしか訴えることができないため、赤ちゃんが快適に暮らすためには次のことに注意する必要があります。

1. 温度・室温

お母さんやお父さんがパジャマやTシャツ等で寒くない位の温度（基本は 24～26 度ですが、季節により調整が必要）で冷やしすぎず、あたためすぎないことが基本です。

冷房・暖房を使用する場合は風が直接当たらないようにしましょう。またホットカーペットや床暖房を使用する場合は、直に寝かせず、必ずお布団や座布団を使用しましょう。

〈冷房〉エアコンを使用する場合は室温と外気との差が 5 度以内になるように設定しましょう（設定温度と、実際の室温は違うときがあります）。

〈暖房〉夜間はなるべく暖房は中止して、衣類・寝具などで調整しましょう。暖房器具を使用する場合は空気が乾燥しすぎないように加湿をしましょう。

2. 湿度

赤ちゃんが快適と感じる室内環境は、温度だけでなく、湿度も大きく関わっています。室温が多少高くても、湿度を下げるだけで過ごしやすくなったりもします。エアコンの除湿機能を上手に活用しましょう。また暖房時には加湿器を使って、湿度を 50～60% くらいに調節しましょう。

3. 室内の明るさ

赤ちゃんの睡眠リズムの発達を助けるためには、朝・昼・夜という 1 日の自然な光のリズムを守ることが必要です。昼間は明るく、夜は暗いという自然な 1 日の変化を大切にしてください。

4. 清潔

赤ちゃんは妊娠中はお母さんのお腹の中で、また出産後は母乳を通して免疫をもらっています。しかし、細菌に対する抵抗力が低い上、皮膚や腸のバリア機能が大人と比べて未熟なため、アレルギーが侵入されやすいといえます。

赤ちゃんのお部屋環境整備のポイントは掃除です。赤ちゃんが過ごすお部屋、特に布団、ベビーベッド、カーペット、カーテンなどはアレルギーとなるダニが繁殖しやすい場所ですので、できるだけ毎日掃除をしましょう。天気の良い日は窓をあけて風通しをよくすることも大切です。赤ちゃんは一日の大半を布団の中で過ごしています。天気のいい日には、布団を干し取り込んでから掃除機をかけるとなおよいでしょう。

5. 安全で快適なお部屋

地震に備えて、赤ちゃんが過ごすお部屋の家具はしっかりと固定し、赤ちゃんの周りには背の高い家具を配置しない、照明器具やメリーなどが落下しても大丈夫な場所にベビーベッドを配置しましょう。

赤ちゃんは手足を元気に動かし、気がつけばベッドの端に移動していたとびっくりすることがあります。赤ちゃんから目を離すときには、ベッドの柵はきちんとあげておきましょう。また、床やベッド以外で柵や支えがなく落下の危険性のあるところには、赤ちゃんを寝かせるのはやめましょう。

赤ちゃんが手の届くところには、衣類やタオル・ハンカチ、おもちゃなどを置かないようにしましょう。偶然手に届いたもので顔を覆う危険性があります。

赤ちゃんの布団やマットレスは柔らかいものは避けましょう。またうつぶせに寝かせたときの方がSIDS(乳幼児突然死症候群)の発症率が高いことがわかっていますので、1歳になるまでは、あおむけに寝かせるようにしましょう。

