

よつば保育園コラム 11月

子どもの冬の生活☆注意点



子どもとの生活では、冬には冬ならではの注意点があります。外気温と室内気温との差が激しく、風邪をひいてしまったり、「洋服は何枚着せたらいいの？」など気になる点は多いですね。今回のコラムでは、そんな注意点に焦点を当ててみました。参考にいただき、楽しい生活を送ってくださいね。

室内での注意点

- 冬場は 22~23℃が室内温の目安になっています。子どもは体温調節が未熟な為、着せすぎると急激に体温が上昇する事があります。エアコンをつけずに、洋服で保温・・・と考えがちですが、室温を調整し、薄着で生活するように心がけましょう。目安は、大人の枚数-1枚または大人と同数です。エアコンだけでは乾燥してしまうので、加湿も心がけましょう。
- 盲点は、寝室です。居間はエアコンをつけていても、寝室は寝るだけだから・・・と寒い部屋のままで布団に入ってほっこり・・・と思いがちですが、以外と布団の中は高温になっています。大人は暑いと布団から足を出し調整出来ますが、こども、特に乳児は自分ではねのける力がなく、体温が上昇し続け、40℃位になってしまうことも。冬でも脱水症状が起こる場合があります。基本は、室温を調整し、布団は薄めのもので対応しましょう。

“室温あげて、加湿して、薄着で”を心がけてくださいね。

衣服の調整

- 冬は子どもの服はモコモコしていて可愛いですがね♪ でも着せすぎは冬でもあせもが出来たり、場合によっては脱水が起こる可能性も・・・。薄着+分厚いアウター1枚ではなく、薄い服を複数重ねた方が、間に空気の層ができて暖かいですし、1枚ずつ脱げたり調整もしやすいです。
- 子どもは、足裏で体温調整をしますので、室内では靴下をはかない方が良いでしょう。

外出時の注意点

- 子どもは活動が活発で、思っていたより汗をかいている事も多いです。遊んでいる時に時折背中手に汗をいれ、汗をかいていないか確かめましょう。汗をかいたままにすると風邪をひく原因になります。
- 空気が乾燥すると、喉を痛めたりしますので、冬の遊びでも水分補給をしっかりと喉を潤してあげてくださいね。場合によっては、マスクでの加湿も有効ですよ。
- 肌の乾燥やトラブルがある子は、冬場に症状が悪化しやすい傾向にあります。冷たく・乾燥した空気が触れるほっぺや手・足首などがカサカサになることがあります。外出前に露出部分に薄くワセリンをぬってあげることで、冷たい外気をはじき乾燥を防いでくれる効果があります。ただ、個人差はありますし、アレルギーがゼロではないので一概には言えないかもしれませんが、よければ試してみてくださいね♪
- 冬はモコモコした上着が多いですね。フリースも暖かくて重宝しますが、一つ難点。汗は吸ってくれないため、いくら暖かいからといって、下は半袖やノースリーブを着用していると、吸われない汗がずっと残ってしまい、あせもの原因になります。ぱっと見、しっとり理想の肌に見えますが、肌に汗が残ったままではトラブルの元なので、フリースを着る際には、長袖の肌着も着用し、汗を吸わせてあげてくださいね。

よつば保育園コラム 11月

お店の中では・・・

- ・冬は外気温と室内の温度差が大きいです。親は、店内に入るとコートを脱いで調整しても、ベビーカーの赤ちゃんはそのまま・・・という事が多いです。室内で厚着で汗をかき、外気で冷やされてしまうこともあるため、しっかり気を配ってあげてくださいね。
- ・でも、「寝ているし脱がせるのはかわいそう」など躊躇してしまう場面も多いですね。そういう場合は、ベビーカーにかけるケープやフリースの毛布等で調整したり、子どもの服も、前開きタイプの物を着用していれば、前を開けるだけでもだいぶ違います。体温が高くなるとぐずってしまう子どもも多い為、以外と扇子は年中役に立ちますよ。
- ・ケープや毛布は、クリップがあればベビーカーの前にたらしつけて日よけや寒気を防いでくれるカバーの役割もできる為、1枚準備しているといいでしょう。

その他

- ・外出は楽しいですが、不特定多数の人と接する機会が増えることで、病気をもらってしまうリスクが増える恐れもあります。外出から帰ったら、うがい・手洗いを行って欲しいですが、うがいが難しい年齢の場合は、お茶や水を飲んでもらってもよいでしょう。手洗いの歌も YouTube 等でありますので、楽しく習慣付けられるといいですね。
- ・インフルエンザの時期は、くしゃみに敏感になってしまいます。マスク等できる年齢だったら良いのですが、小さい子だとなおさら心配に・・・
これが良い方法か分かりませんが、我が家の子どもがベビーカーの時期、幌部分からバスタオルを垂らし（前にカバーするような感じ）防御していました。家に帰って洗濯出来、何度でも使えること、ベビーカー用のレインカバーでは、熱気がこもってしまうことからバスタオルを選択したのですが、嘔吐した際には体に巻いたり、防寒になったり・・・で意外と使えました。

他にもいろいろな方法があるかと思いますが、一つの参考にさせていただけたらと思います。
楽しい冬をお過ごしくださいね♪

こどもクリニック 看護師 別所



医療法人 廣仁会

じきはらこどもクリニック