

生活環境について

赤ちゃんが快適に過ごすために

赤ちゃんの生活環境

- ◆ 赤ちゃん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出来ないため、赤ちゃんが快適に過ごせるように次のことに注意しましょう。

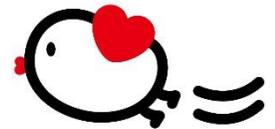


1. 室温と体温

- ◆ お部屋の室温は、基本24°C～26°Cです。季節によって調整しましょう。
- ◆ 赤ちゃんの平熱は、36.7～37.4°Cです。着物や室温で調整しましょう。
- ◆ 冷房や暖房を使用する際は、風が直接当たらないようにしましょう。
【冷房】エアコンを使用する際は、室温と外気温との差が5°C以内になるように設定しましょう。
- 【暖房】夜間はなるべく暖房は止めて、衣類や寝具で調整しましょう。
- ◆ ホットカーペットや床暖房を使用する際は、直に寝かせず、必ずお布団や座布団の上に赤ちゃんを寝かせましょう。

2. 湿度

- ◆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ります。
- ◆エアコンの除湿機能を上手に活用しましょう。
暖房時は加湿器を使い、空気が乾燥しないように湿度を50～60%くらいに調整しましょう。

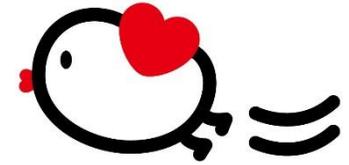


3. 室内の明るさ

- ◆ 赤ちゃんの睡眠リズムを整えるためには、
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ましょう。



4. 清潔



赤ちゃんのお部屋の清潔を保ちましょう。

- ◆できるだけ毎日掃除しましょう。
- ◆天気の良い日は、窓を開けて風通しをよくすることが大切です。
- ◆天気の良い日には、布団を干して取り込んだら、掃除機をかけましょう。