



監修

吉原重美 獨協医科大学医学部小児科学 教授

答え① 温度計：【誤】26.8℃ 【正】22.0℃

室内で快適に過ごせる気温は夏場で25～28℃、冬場では18～22℃程度といわれています。大人にとっては少し肌寒く感じるかもしれませんが、子どもは運動量が多く、体温が高い場合も多く、部屋の温度を上げすぎると汗をかき、逆に体温を奪われて体を冷やすことがあります。動いて適度に汗をかく生活が送れるよう暖房器具を活用して室温を調節し、子どもが自分で体温を調節する力を育ててあげるようにしましょう。

答え② 加湿器の有無：【誤】なし 【正】あり

冬場も湿度の管理が大切です。乾燥するとウイルスや細菌に感染しやすくなります。室内で快適に過ごせる湿度は夏場で45～60%、冬場では55～65%程度といわれています。暖房器具を長時間つけていると室内が乾燥してしまうことがありますので、加湿器をつけたり、湿らせたタオルをハンガーにかけたり、室内に洗濯物を干したり、お湯を張ったボウルやコップを置いたり、ご家庭に合った方法で湿度を調節してください。

答え③ タカちゃんの服装：【誤】厚着 【正】薄着（重ね着）

厚手の服を1枚着せるよりも、薄手の服を重ね着した方が、服と服の間に空気の層ができるため保温効果が期待できます。また、厚着をしたまま激しく動いて汗をかいてしまうと、体を冷やしてしまいますので、脱ぎ着することで調整もしやすい重ね着がおすすめです。加えて、動きやすさにも考慮して洋服を選んであげたいですね。

答え④ タカちゃんの靴下：【誤】あり 【正】なし

適切な温度が維持できる部屋のなかでは、赤ちゃんを含め子どもに靴下を履かせる必要はありません。特に赤ちゃんは手足が冷えていても、身体はあたたかいことが多いです。寝ているときに靴下を履かせていると熱がこもり、汗をかきすぎて脱水症状になる可能性もあるため注意が必要です。赤ちゃんや幼児が裸足で過ごすことで、体温調節の機能を促すほか、健康や発達を促進する効果もあるといわれています。

答え⑤ 換気（窓の開閉）：【誤】あり 【正】なし

冬場は寒いからといってついつい窓を閉めっぱなしにしがちです。しかし、定期的な換気を行わないと湿度が上がったり、室内の空気が汚れてしまったりしますので、きれいな空気への入れ替えや外気との温度差によって生じる結露を防止するためにも換気は必要です。なるべく二つ以上の窓を、1～2時間ほどに1度のペースで5～10分程度開けて換気するようにしましょう。