



2019年7月号 掲載



子育て支援室の「わくわく子育て」



『夏の夜を快適に！』

暑～い季節がやってきました！

水遊びやプールができるようになるし、日が長いので外で遊べる時間も増え、子どもにとって何かと楽しい季節かと思えます。

が、暑さで体力が消耗され、夏風邪などにもかかりやすくなりがちだからこそ睡眠がより大切になってきますよね。



日本は一昔前に比べると格段に高温多湿になっているので、睡眠時の暑さ対策もしっかり考えていきたいものです。

クーラーはあまり使いたくないと思っている方も少なくないと思いますが、あまりにも暑い場合は熱中症になることもあります。

小さい子の快適温度は、夏は26～28度ほど、湿度は50%くらいがいいそうです。

家の広さやエアコンの設置場所、鉄筋か木造かなどでも室温は全く違うとのこと。

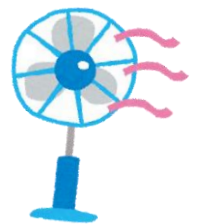
扇風機も併用しながら、クーラーや扇風機の風が直接子どもに当たらないように、部屋が冷えすぎないように、上手に温度調節してくださいね。

ただし涼しくて快適！と思っても、汗を全くかかない状態にすると、体温調節ができなくなったり代謝が落ちたりするので、少しくらいの汗も必要です。とはいえ子どもは寝汗をかきやすいので、背中がビショビショになることも多く、着替えさせることが必要ですが、背中にタオルをはさんでおき、そっと抜くのも一つの手ですよ。

快適温度ってなかなか難しいですね。

要は子どもも親もぐっすり眠る事ができるかどうかが重要なのです！

工夫して、よい睡眠をとりながら、暑い夏を乗り切っていきましょう(#^.^#)



😊子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください😊

保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9878・9880 (子育て支援室)

