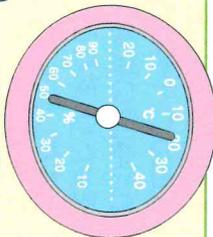


快適な環境づくりのために



温・湿度計

直射日光が当たらない、赤ちゃんが普段いる高さに合わせて設置

① 温・湿度計を見て調節しましょう

赤ちゃんが季節にあった室温で過ごし、また、ダニやカビを防ぐため、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認し、調節できるようにしておきましょう。

夏期は、同じ温度でも湿度が下がると快適に感じます。エアコンの冷房は除湿もしますので、温度の設定を下げ過ぎないように注意しましょう。

② 冷房や暖房の目安

室温は、冬季には20～25℃程度、夏季には外気温より4～5℃低いくらいが目安です。湿度は50%前後が目安です。

③ 冷暖房の風は体に直接当てないようにしましょう

冷房のときにエアコンの風が体に直接当たったままにしていると過剰に体温が奪われます。暖房のときもファンヒーターやエアコンの風で肌や粘膜が乾燥し、体調をくずす原因となることがあります。

エアコンやヒーターの風向きは、赤ちゃんがいる場所を考えて調節しましょう。



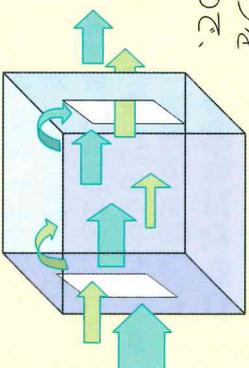
④ 換気を心がけましょう

最近の住宅は、24時間の換気設備が義務付けられています。その設備でも1時間に部屋の半分程度しか空気は入れ替わりません。室内で発生する様々な化学物質を排出し、また、ダニやカビの発生を予防するため、定期的に窓を開け換気しましょう。

掃除のときは、アレルゲンを含むホコリが舞い上がるので、必ず換気しましょう。

換気のポイント

空気の入口・出口をつくり、大きく開けて短時間で換気



⑤ 赤ちゃんのために禁煙しましょう

喫煙は、妊娠中の胎児の健康に影響を与えたり、タバコ煙の有害な化学物質で室内の空気を汚します。また、赤ちゃんがタバコを誤飲する事故も多いので、妊娠・出産を機に家族で禁煙しましょう。



◆ シツクハウスやダニやカビなど、室内環境に関する御相談は、保健所までお問い合わせください。

お問い合わせ先

大田区保健所生活衛生課環境衛生

〒143-0015 東京都大田区大森西1-12-1 (大森地域庁舎 6F)
TEL. 03 (57664) 0694

大田区総合ホームページ

URL <http://www.city.ota.tokyo.jp/>

赤ちゃんのための室内環境

シツクハウスやアレルゲンの対策



赤ちゃんは、一日のほとんどの時間を室内で過ごします。乳児期から幼児期にかけて、体格や神経、内臓が最も成長するので、食物だけでなく、呼吸によって体に取り込まれる室内の化学物質やアレルゲン(アレルギー症状を引き起こす原因物質)にも注意が必要です。

出産や入園などを契機に、転居やリフォームなど住まいの環境が変化することも多いと思います。この機会に赤ちゃんが育つ室内の環境について考えてみましょう。



