



すくすく通信

2022年8月号 子育て世代包括支援センター
子育て支援室



今年も暑い夏がやってきました！セミが元気に泣く声があちこちで響いていますね。暑いときは冷房や扇風機などを使って、快適な温度で過ごせるよう工夫が必要です。

子どもは暑がりと言いますが、どのタイミングで冷房や扇風機を使うと良いのか迷いますよね。基本的には大人が快適と感じる温度に設定すれば問題ありません。目安としては夏は26度～28度が快適な室温と言われています。それ以外に、下記のように赤ちゃんの足の裏の状態を気にしてあげると良いですよ。

サラサラしていて温かい

↓
眠いサイン

眠るために手足に血液を集めて
身体の温度を下げています。
こんな状態の時はそっと
眠らせてあげましょう。

しっとりしていて温かい

↓
体温調整中

基本的にはこのままで大丈夫
です。もし、背中あたりが
しっとり汗ばんでいるようなら
放熱できていないので
1枚脱がせましょう。



しっとりしていて冷たい

↓
体温調整中

基本的にはこのままで大丈夫
です。手足で汗をかいて熱を
逃しながら体温調節して
いる状態です。

サラサラしていて冷たい

↓
寒がっている

足裏がこの状態の時は
赤ちゃんは寒がっています。
着せるものを1枚追加するか
室温を上げて調節
してあげましょう。

