



# すくパオほけんだより

2024年度 冬号  
子育て世代包括支援センター  
子育て支援室

日中の寒暖差が激しくなり体調を崩していませんか。湿度や気温が低い冬はウイルスや細菌が繁殖しやすいため、丈夫な身体作りに気を配ることが大切です。今回は寒い冬を乗り越えるための過ごし方や環境づくりについてお伝えします。



定期的な換気  
1時間に1回

温度  
20~23℃

湿度  
50~60%



冬場における換気の工夫  
暖房器具の近くの窓を開けると入ってくる冷気が暖められるので室温の低下を防ぐことができます。



湿度が上がらない時は！！

- 濡れタオルや洗濯物を干す
- 水を入れたコップを置く
- 加湿器の水があるか確認するなどしてみましょう！



## 【肌荒れ予防】

子どもは、水分の蒸発を防ぐ機能が未熟であり乾燥しやすいです。朝晩保湿をしたり地肌を冬風にさらさないよう長袖長ズボンを着用しましょう。また、手を洗った後やよだれをそのままにしていると肌が荒れやすいのですぐに拭きましょう。



## 【生活リズム】

夏季と比べ冬季は10~40分程度、睡眠時間が長くなるといわれています。また、子どもの睡眠習慣は保護者の睡眠習慣に影響されやすいです。家族みんなで早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを目指しましょう。

