



ひまわり通信

山手こひつじ保育園子育て情報誌 27号

冬の始まりである立冬が過ぎ、寒さが一段と身に染みる季節になってきました。初めて冬を迎える赤ちゃんがい
らっしゃるご家庭ではどんな風に過ごしてい
たら良いかと悩んでいる方もいらっしゃる
かもしれませんね

今号では冬の過ごし方をご紹介します。



【赤ちゃんの冬の過ごし方】

◆お部屋の温度

- ・冬は保温に気をつける。
- ・お昼は20度前後に、夜は10度以上あれば十分。
- ・乾燥し過ぎないように、50～60%の湿度に保つ。
- ・換気にも十分注意する。

◆衣服

- ・1か月未満なら－長袖の肌着＋木綿の厚手のカバーオール。
- ・1か月過ぎたら－短袖の肌着とカバーオールを。寒い時には、ベストを重ねる。
- ・這い這いするようになったら－動きやすいように、上下の分かれたトレーナーがよい。

◆ふとん

- ・室温が20度前後あればかけるものはタオルケットかベビー毛布でよい。
- ・夜は昼間より1枚多く、ベビーふとんを重ねる。
- ・電気毛布は暑すぎるので使用しない。

- ・ふとんから飛び出すときは、暑すぎるかも。
- ・手足が冷たいのは心配ない。

◆入浴

- ・あらかじめ着替えを用意して、室温を20度前後にしておく。
- ・お風呂の温度は40度前後がよい。
- ・くび・わき・またなどくびれているところを重点的に洗う。
- ・頭も毎日洗う。
- ・からだをよくふき、汗がひくのを待って服を着せる。

◆外出

- ・寒くても、暖かい時間を選んで外出する。
- ・お出かけの時は、1枚多く風を通さない素材の上着を着せる。
- ・ベビーカーで出かけるときは、膝かけなどで暖かくする。
- ・車で出かけるときは、車外は寒いので簡単にはおれるケープやコートを持参する。

◆室内の事故の防止

- ・赤ちゃんの目線で家の中を点検する。
 - ・冬の事故のトップは熱傷（やけど）。
 - ・何でも口に入れるので、床だけでなく手の届くテーブルやひき出しを片づけておく。
 - ・しかし、いたずらできる場所も残しておく。
 - ・ポットや暖房器具に注意する。
- （「家庭の医学」を参考にしました。）

パートナー保育登録をお願いします

メールやインターネットを通してのお知らせを随時しているので、是非登録をお願いします。お時間がある時に保育園までお越しください。特別事業参加時には登録のご協力をお願いしています。

社会福祉法人東京山手マリヤ会
山手こひつじ保育園
2014・11・25発行
府中市白糸台4-13-8
TEL 042-314-0840