

子育てコラム 54

「快適に過ごす冬場の生活」 2020.12月号

寒くなってきました。これから季節、暖房器具がフル稼働ですね。夏場は開放している部屋も、冬の寒い季節は隙間風が入らないように閉めきついて、ついおろそかになってしまふのが換気です。さまざまなウイルスや化学汚染物質を部屋の外へ出すために換気は必要です。とはいえ窓の開放による急激な室温の変化はこたえます。2003年以降に建てられた住宅は24時間換気システムの設置が義務化されているので、それを常時稼働させておきましょう。この換気システムが付いていない家でも、台所や風呂場、トイレなどの換気扇を常に回しておけば、家の広さなどにもよりますが、ほぼ換気システムに近い効果が得られるようです。窓を開ける時は、小さなお子さんを別室に移動させてから換気を行いましょう。玄関を開けて廊下の空気を入れ替えてから部屋の扉を開けて生活空間の空気と入れ替える「2段階方式」や、暖房をつけながら常に窓を少し開けて換気する方法など、無理なく続けられることを考えたいものです。

冬場は乾燥します。暖房をつけて室温を上げると、湿度はより下がるので加湿が必要になります。冬の室内の快適な温度はおおよそ18~22度、湿度は45~60%です。室内に洗濯物を干したり洗面器に湯をはっておくだけでも加湿の効果は十分あります。窓に結露がたまってカビが生えたりすることもありますので、小さなお子さんがいる家庭では温湿度計も使いましょう。

冬の夜は、子どもに何枚服を着せたらいいか、寒くないだろうかと心配します。生後1か月を過ぎればお母さんたち以上には着せなくても構いません。体を触って“ほかほか”的な状態、顔はほんのりピンクなら十分です。お腹が出て冷えないように腹巻なども利用するといいですね。冬場でも暖房や寝具によっては汗をかきます。汗をそのままにしておくと体温が下がります。汗をかかない暖房や衣服の調節をしましょう。夜中に母乳を飲んでいる子どもは、授乳でエネルギーを使い、あったかい母乳が体に入ることで結構温もります。お母さんが寒くならないようにしっかりと肩は覆いましょう。

日中は外の新鮮な空気の中で適度な紫外線を浴びて遊ばせたいものです。全てが心と体の栄養源になります。遊んで温もってたら防寒着は脱がせましょう。

今年はいろいろな事が気になる冬になりました。大人が心配そうな、辛そうな顔をしていたら子どもたちも悲しくなります。先ず私たち大人が子どもたちに笑顔を向けましょう。子どもは家族の笑顔に安心します。