

赤ちゃんの夏の過ごし方

川口市立医療センター

新生児集中治療科 ほし 保志 ゆりか



夏になって気温も高くなってきましたね。今回は赤ちゃんの夏の過ごし方と気を付けることをお話しします。

赤ちゃんは自分で体温調整がまだ上手にできず、気温や室温の影響を受けやすいです。赤ちゃんにとって夏の室温は25～28℃くらいが良いとされているので、両親と同じ服の枚数で、エアコンなどで調整してあげてください。また、風が直接当たらないようにして、手足が冷たくなならないようにかけもので調節してあげましょう。ベビーカーや車内は思っているよりも暑いので気を付けてください。

暑いときは赤ちゃんも汗をかきます。あせもがしやすいので、しっかりお風呂で洗って、水分をしっかり拭き取ってから保湿してあげてください。また水分補給は、生後4カ月までは基本的にはミルクか母乳のみにしましょう。離乳食が始まったら麦茶や赤ちゃん用のイオン水などで水分をこまめにあげるのが良いでしょう。

紫外線は骨を作る元であるビタミンDを作る役割がありますが、日焼けしすぎは良くありません。夏は日差しが強いので、紫外線量の多い時間は避けて涼しい時間に外出し、つばの広い帽子をかぶるなどして日焼けしすぎないように気を付けてください。日焼け止めを塗る場合は赤ちゃんも塗ることができるベビー用で低刺激のものをを選び、防御指数はSPF15～20、PA++程度のを塗ってあげてください。楽しい夏をお過ごしください。