



# すくすく健康 冬号

お問い合わせ 048-729-2888

URL <http://www.kaorukids.jp/>



カオルキッズランド伊奈園

病後児保育室 通信

2019年度 冬号



## 冬の体温調節

赤ちゃんや小さいお子さまは、体温を調節するのが苦手です。周囲の温度に影響を受けやすいので室温や湿度、体温をこまめにチェックして調節をすることが大切です。

・室温 18～20度

・湿度 50～60%

・適度の換気をする



赤ちゃんや子どもは体温調節が未熟のせいで、寝ている時の手足が冷たくなります。体温が逃げないように毛細血管を収縮させて体内に血液を集めます。このため手足が冷たくなるような仕組みです。温めすぎると体に熱がこもったり、体温調節の発達を妨げてしまいます。



### ポイント1 おなか・背中体温チェック

手足が冷たくても、おなかや背中が温かければ大丈夫です。



### ポイント3 赤ちゃんの泣き方

まだ話せない赤ちゃんが体を縮めて泣いている時は寒い可能性があります。気温や湿度をチェックしましょう。

### ポイント2 唇や爪の色をチェック

朝起きた時に唇や爪が青紫色になっている場合はチアノーゼになってしまっています。これは冷えすぎのサインですので就寝環境を見直しましょう。

温めすぎると体温が上昇して、乳幼児突然死症候群の発症のリスクが高くなると言われています。汗をびしょりかいている時は室温を下げたり、寝具を減らしたりして快適に過ごせるように調整しましょう。