

子育てに悩んだり
困ったときは相談
してもめ



©2012 神戸市 No.23-013



—快適な部屋作り—



★室温

外気温との温度差は5度以内にする。
冬になると 18~22 度が目安。
(生後2か月ごろまでは 20~24 度)

空気が乾燥
していると、
ウイルスの
活動が活発
になります。

★湿度

50~60%が目安。
洗濯物や濡らしたタオルを室内に干した
り、加湿器を使って、加湿を心がける。

秋は、花粉やほこりが舞いやすい季節です。
意識して室内をきれいにしましょう。

★換気

1日3回(朝・昼・夜)10分程度、窓を
開けて、きれいな空気を取り入れる。
掃除機をかけるときは、窓を開けて行う。

—衣服と皮膚ケア—

★衣服

着せすぎず、薄着を基本にし、脱ぎ着で調整
をする。

- * 新生児期：大人より1枚多く。
(寝る時は、上にかける毛布も考慮して枚数
を調整する。)
- * 生後2か月以降：大人と同じか1枚少なめ。
- * 冬も汗をかきため注意する。
- * 汗や汚れがついたらすぐに着替える。
- * 肌に直接ふれる衣類は、綿100%が良い。

赤ちゃんの体幹や太ももが冷たければ、1枚多く
着せたり、毛布をかけましょう。

赤ちゃんの肌は薄く、皮脂の分泌も少ないため、
乾燥しやすくなっています。



★皮膚ケア

ポイント『清潔』『保湿』



- * 汚れたらすぐにふく。
- * 1日1回はお風呂に入れて全身を
洗う。
- * 石けんを十分に泡立てて、首、わきの
下、股の部分など、くびれたところ
を丁寧に洗う。
- * 汚れが落ちたら、石けんが残らな
いようによく洗い流し、乾燥させる。
- * 洗った後は、保湿剤で保湿する。

〈肌トラブルへのケア〉

- ・ かゆがるときは冷やす。
冷やしすぎに注意しながら、冷水で絞ったタオルを袋に入
れたり、保冷剤を薄手のタオルやガーゼに包んで冷やす。
 - ・ かきこわし予防に爪を整える。
 - ・ 発疹の状態と発熱などの他の症状がないか確認する。
- ※ケアしても改善しない、他の症状がある場合は、
かかりつけの病院に相談しましょう。

赤ちゃんの立場にたち、
汚れを落とすことにこだ
わりすぎず、嫌がったら
無理強いはしないよう
にしましょう。
お風呂後や授乳後など、
うとうとしているときが
狙い目です！

