

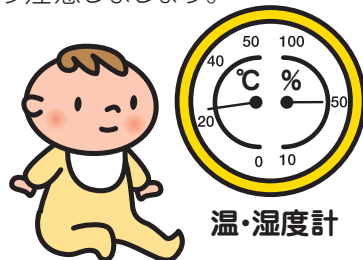
# 快適な環境づくりのために

## 温・湿度計を見て調節しましょう

ダニやカビの発生を防ぎ、赤ちゃんが季節にあった室温で過ごせるよう、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認して調節するようにしましょう。

夏期は、同じ温度でも、湿度が下がると快適に感じます。エアコンの冷房は除湿もしますので、温度の設定を下げ過ぎないように注意しましょう。

温・湿度計は、直射日光が当たらない場所に、赤ちゃんが普段いる高さに合わせて、設置しましょう。



温・湿度計

## 冷房や暖房の目安

室温は、冬期には20～25℃程度、夏期には外気より4～5℃低いぐらいが目安です。

湿度は、50%前後が目安です。冬期にのどや肌の乾燥対策として加湿器を使用する場合にも、湿度が60%以上にならないようにしましょう。

## 冷暖房の風は体に直接当たないようにしましょう

冷房のときにエアコンの風が体に直接当たったままにしていると過剰に体温が奪われます。暖房のときもファンヒーターやエアコンの風で肌や粘膜が乾燥し、体調をくずす原因となることがあります。

エアコンやファンヒーターの風向きは、赤ちゃんの場所を考えて調節しましょう。



## たばこの煙から赤ちゃんを守りましょう

妊婦の喫煙、受動喫煙は、胎児の健康にも大きな影響を与えます。また、たばこの煙は、ぜん息の発作などを引き起こすことが指摘されています。

赤ちゃんがたばこを誤飲する事故も多く発生しています。妊娠を機会に家族で禁煙しましょう。



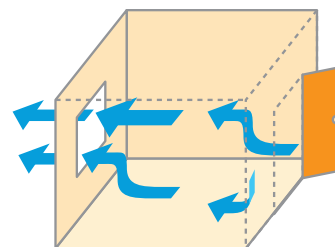
## ◇とうきょう健康ステーション(喫煙)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kitsuen/index.html>

## 換気をこころがけましょう

最近の住宅は、24時間換気システム等の設置が義務付けられていますが、その設備でも1時間に部屋の半分程度しか空気は入れ替わりません。室内で発生する様々な化学物質を排出し、また、ダニやカビの発生を予防するために、定期的に窓を開け換気しましょう。

掃除のときは、アレルギーを含むホコリが舞い上がるので、必ず換気しましょう。



## ◎換気のポイント

空気の入口・出口をつくり、大きく開けて、短時間で換気

◆シックハウスやダニ、カビなど、室内環境に関する御相談は、最寄りの保健所までお問い合わせください。

## ◇東京都福祉保健局ホームページ(環境・衛生)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/index.html>

## ◇都保健所一覧

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo.html>

編集・発行

東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課

新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03-5320-4493

R100

PRINTED WITH SOY INK

登録番号(26)449

# 赤ちゃんのための室内環境

—シックハウスやアレルギーの対策—



赤ちゃんは、一日のほとんどの時間を室内で過ごします。乳児期から幼児期にかけて、体格や神経、内臓が最も成長するので、食物だけでなく、呼吸によって体に取り込まれる室内の化学物質やアレルギー(アレルギー症状を引き起こす原因物質)にも注意が必要です。

出産や入園などを契機に、転居やリフォームなど住まいの環境が変化することも多いと思います。

この機会に赤ちゃんが育つ室内の環境について考えてみましょう。

住まいで建材などから発生するホルムアルデヒド・トルエンなどの化学物質や殺虫剤などによって、体調が悪くなる症状の総称を「シックハウス症候群」といいます。目がチカチカする、鼻水、のどの乾燥、吐き気、頭痛、湿疹など、人によって症状はさまざまです。

また、ダニやカビが増えることで、ぜん息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状が悪化する場合があります。

東京都