クリニック通信

そらいろのたね

No.148
2026.11

朝晩の冷え込みが強くなりましたね。今回は「冬を元気に過ごすための環境を整える」お話についてです

発行:そらいろこどもクリニック

おうちの環境を見直してみませんか？

朝晩の冷え込みが強くなり、暖房を使う季節となりました。冬は空気が乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症が流行しやすい時期です。また、暖房器具や加湿器による火傷など、子どもの思わぬ事故も注意が必要です。今回は、お子さまが冬を元気に過ごすために、ご家庭でできる環境づくりについてお伝えします。

①お部屋の湿度は50～60％を目安に



空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が持つ、ウイルスなどの異物から体を守る働きが低下しやすくなります。

暖房を使用する冬は、室内の湿度も低くなりがちです。加湿器などを活用し、湿度50～60％を目安に調整しましょう。

湿度計を置いて、実際の湿度を確認するのがおすすめです。

ただし、湿度を高くすればするほどよいわけではありません。湿度が高すぎると、結露やカビ、ダニが発生しやすくなることがあります。窓や壁の結露にも気を配りましょう。

加湿器のお手入れも忘れずに！

- 使用する水は、製品の取扱説明書に従って交換しましょう。
- タンクや本体は、説明書に沿って定期的に清掃しましょう。
- 加湿器の蒸気や水が、お子さまに直接かからないようにしましょう。



②寒い日も、こまめな換気を



冬は寒さが気になり、窓を開けるのをためらいがちです。
しかし、室内の空気を入れ替えることは、感染症対策の上で大切です。

ご家庭に２４時間換気システムがある場合は基本的に稼働させましょう。
給気口が家具でふさがれていないか、フィルターが汚れていないかも確認してみてください。

窓を開けて換気をするときは、暖房を使いながら、室内の気温が大きく下がらないように工夫しましょう。窓を２か所開けられる場合は、対角線上にある窓やドアを開けると、空気が流れやすくなります。

「寒いから換気をしない」ではなく、暖かさを保ちながら空気の入れ替えをする工夫をしてみましょう。

③暖房の使い方と、子どもの火傷に注意



暖房器具は冬に生活に欠かせませんが、小さなお子様がいるご家庭は安全対策が必要です。

子どもは好奇心から暖房器具に手を伸ばすとこがあります。熱い部分に直接触れなくても、温風が同じところに当たり続けることで、火傷する場合があります。

次の点を確認してみましょう。



- ストーブやヒーターは、子どもの手が届かないように安全柵などを活用する。
- 暖房器具の周囲に、カーテンや衣類など燃えやすいものを置かない。
- スチーム式加湿器は、蒸気や熱湯によるやけどに注意し、子どもの手が届かない場所に設置する。
- 湯たんぽや電気カーペットは、長時間同じ場所に触れ続けないようにする。

特に乳幼児は皮膚が薄く、やけどが深くなりやすいため注意が必要です。
万が一やけどをした場合は、すぐに流水で冷やし、衣服の上から熱湯がかかったときは無理に脱がさず、服の上から冷やしましょう。水ぶくれができた場合や、範囲が広い場合、顔などのやけどでは速やかに医療機関へ相談してください。重症が疑われる場合は救急車を呼びましょう。

④ 室温は「数字」だけでなく、子どもの様子も見て



子どもにとって快適な環境は、年齢や体調、衣服、寝具、住宅環境などによっても異なります。室温の数字だけで判断せず、汗をかいていないか、顔が赤くなっていないか、手足や背中が冷えすぎていないかなど、お子さんの様子も確認しましょう。

厚着をさせすぎると、汗をかいてかえって冷えてしまうこともあります。衣服や寝具は、室温やお子さんの様子に合わせて調節しましょう。

また、乳児の睡眠時は、顔に寝具がかかったり、体に熱がこもったりしないように注意してください。掛け布団や衣類で顔が覆われないようにし、室内を暖めすぎないことも大切です。

冬を元気に過ごすためのチェックリスト



- ☐ 湿度計で室内の湿度を確認している
- ☐ 加湿器の水を交換し、定期的に掃除している
- ☐ 24時間換気設備や換気扇を適切に使用している
- ☐ 暖房器具や加湿器の周囲に安全なスペースを確保している
- ☐ 子どもの衣服や寝具を、室温や様子に合わせて調整している

ご家庭でできそうなことから始めてみましょう。

室内環境を整えることに加えて、手洗い、十分な休養、バランスのよい食事、予防接種なども、冬の健康管理に役立ちます。

気になる症状やご家庭でのケアについて不安があるときは、いつでもご相談ください。
寒い季節も、お子さんとご家族が元気に過ごせますように。

公式ライン・Instagramお友達募集中です！！

QRコードで追加　もしくは　ラインID
そらいろこどもクリニックで検索！！



ID：713koycu

おしらせ

インフルエンザワクチン接種受付中です。
インフルエンザワクチンの接種の伴い診療時間に変更があります。
フルミストは１１月で終了となります。

