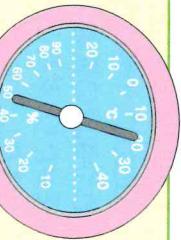


快適な 環境づくりの ためには

直射日光が当たらない、赤ちゃん
が普段いる高さに合わせ設置



温・湿度計を見て調節しましょう

赤ちゃんが季節にあつた室温で過ごし、また、ダニやカビを防ぐため、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認し、調節できるようにしておきましょう。

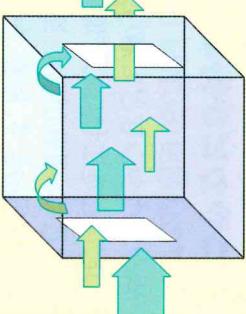
夏期は、同じ温度でも湿度が下がると快適に感じます。エアコンの冷房は除湿もありますので、温度の設定を下げ過ぎないよう注意しましょう。

冷房や暖房の目安

室温は、冬季には20~25°C程度、夏季には外気温より4~5°C低いくらいが目安です。湿度は50%前後が目安です。

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



赤ちゃんのために禁煙しましょう

喫煙は、妊娠中の胎児の健康に影響を与えたり、タバコ煙の有害な化学物質で室内の空気を汚します。また、赤ちゃんがタバコを誤飲する事故も多いので、妊娠・出産を機会に家族で禁煙しましょう。



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

お問い合わせ先

大田区保健所生活衛生課環境衛生

〒143-0015 東京都大田区大森西1-12-1 (大森地域庁舎 6F)

TEL. 03(5764)0694

大田区総合ホームページ
URL <http://www.city.ota.tokyo.jp/>

換気を心がけましょう

最近の住宅は、24時間の換気設備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、定期的に窓を開け換気しましょう。

掃除のときは、アレルゲンを含むホコリが舞い上がるるので、必ず換気しましょう。

シックハウスや アレルゲンの対策

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ゲン(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。



赤ちゃんのための 室内環境



シックハウス 症候群とは

住まいに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等によって体調が悪くなる症状の総称として使われています。

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もあります。

① 住まいと化学物質

私たちの暮らす室内では、建材、家具、家庭用品からさまざまなかつらが空気中に放出されています。

また、ストーブやファンヒーターの多くは、室内に燃焼ガスを放出するので、室内の空気は汚れやすくなっています。赤ちゃんや子どもは、大人に比べて体や1回の呼吸量は小さいですが、体重1kg当たり換算すると、呼吸で取り込む化学物質の量は大人の2倍以上にもなるので、室内の空気に注意を払う必要があります。

② 室内の化学物質対策のポイント

- 家屋の新築・リフォーム時や家具などの購入時は、建材・塗料・接着剤などにホルムアルデヒドなどの発生が少ない材料が使用されているか確認します。
- 定期的な換気を心がけます。
- 赤ちゃんのいる室内での殺虫剤等の使用は、必要性を十分検討してからにしましょう。
- 使用する場合は、説明書をよく読み使用方法や使用量を守ります。



③ 住まいとアレルギー

アレルギーの子どもが増えています。気管支ぜん息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患の中には、ダニのコショウやカビなどを吸い込んで、アレルギーの症状を引き起こすものがあります。ダニやカビはどこにでもいるものですが、増えすぎないような環境づくりが大切です。

ダニやカビが好む場所

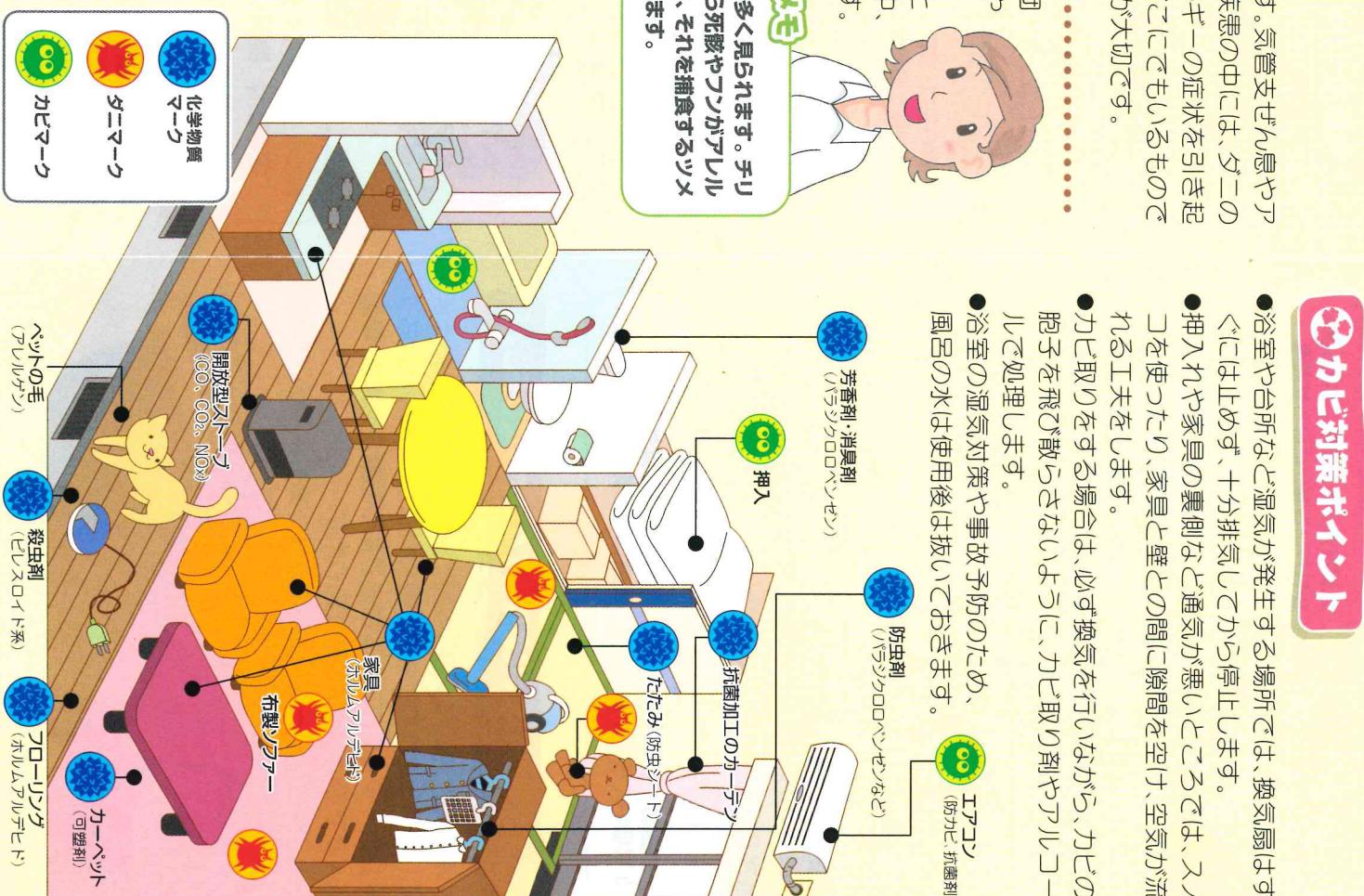
ダニは湿度(60%以上)を好み、布団やジュウタンなどに潜り込んでフケやカビなどを工サにして増えます。カビは、湿度が高く、空気がよどむところを好みます。浴室、台所、押入れの中、家具の裏側などが増えやすい場所です。

④ 住まいのダニ対策ポイント

住まいでは、チリダニと呼ばれる種類が多く見られます。チリダニは人を刺しませんが、その数の多さから死骸やフンがアレルゲンになります。また、チリダニが増えると、それを捕食するツメダニと呼ばれる人を刺す種類のダニが増えます。

⑤ ダニ対策ポイント

- ダニは、乾燥に弱い(増殖に60%以上の湿度が必要)ので、寝具類は日光や布団乾燥機でよく乾かします。
- ジュウタンや畳の掃除機がけは、ゆっくりノズルを動かしながら吸引すると、ダニやダニのフンなどのアレルゲンを効果的に吸い取ることができます。
- 布団は、干した後の掃除機かけが有効です。
- ダニのアレルゲンは水で洗い流せるので、寝具類やぬいぐるみは洗える材質のものを選び、定期的に洗います。



⑥ カビ対策ポイント