

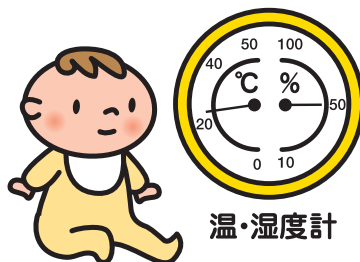
快適な環境づくりのために

温・湿度の管理

●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。

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・湿度の目安

室温は、夏期には26～28℃、冬期には20～23℃が目安です。

夏期は、同じ温度でも、湿度が下がると快適に感じます。エアコン等を上手に使い、温度の設定を下げ過ぎないように注意しましょう。

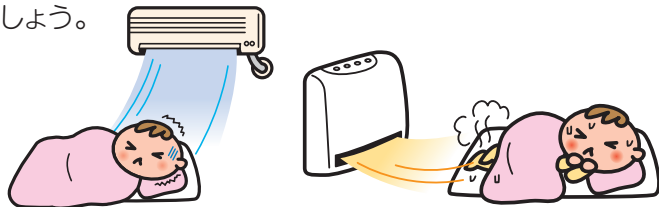
湿度は、60%前後が目安です。

冬期にのどや肌の乾燥対策として、加湿器を使用するほか、洗濯物やぬれタオルを室内に干すだけでも効果的です。

●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、赤ちゃんのいる場所を考えて直接当たらないように調節しましょう。



シックハウス症候群とは

住まいで建材などから発生するホルムアルデヒドなど、揮発性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。

赤ちゃんタバコ

赤ちゃんへの受動喫煙の影響を考え、同じ空間での喫煙はやめましょう。ご家族の健康のため、禁煙もご検討ください。



◆とうきょう健康ステーション(喫煙)

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/index.html>



相談窓口・情報提供

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

◆東京都保健所一覧

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/index.html>



◆東京都保健医療局ホームページ(室内環境)

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/index.html

「東京都アレルギー情報navi.」では、室内環境の整備に関する情報も提供しています。



東京都 アレルギー

検索

編集・発行

東京都保健医療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 (直通)

R60

リサイクル適性(A)

登録番号(6)258

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

赤ちゃんのための室内環境

—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多いと思います。赤ちゃんが育つ室内の環境について考えてみましょう。

東京都

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化学物質が空气中に放出されています。

赤ちゃんや子供は体が小さく、1回の呼吸量も少ないのですが、体重1kgあたりで比較すると、呼吸によって取り込む化学物質の量は大人の2倍以上にもなります。

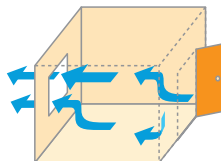
そのため、赤ちゃんが長時間過ごす室内の空気には、十分注意を払う必要があります。

室内の化学物質対策

●空気の出入口をつくって換気しましょう

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、定期的に窓等を開け換気しましょう。空気の入口と出口を考慮し、なるべく離れた2か所以上の窓等を開けると効果的です。

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



●材料の確認

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、接着剤などに化学物質の発生が少ない材料が使用されているか確認しましょう。

また、家具や家庭用品を購入する場合は、購入前に現物を確認したり、臭いが強く不快に感じた場合には返品可能かなどをよく確認してから購入しましょう。

●殺虫剤・防虫剤の使用にも注意

赤ちゃんのいる室内では、殺虫剤や防虫剤の使用を控えましょう。使用する場合には、説明書をよく読み、使用方法や使用量を守りましょう。

気管支ぜん息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患では、ダニのフンやカビなどを吸い込んで、症状を引き起こしたり、悪化したりするものがあります。

ダニやカビはどこにでもいるものですが、増えすぎないように環境づくりが大切です。

ダニ対策

●ダニは湿度が高い場所が大好き

ダニは湿度が高い場所(湿度60%以上)を好み、布団などに潜り込んで、フケやカビなどをエサにして増えます。

住まいの中に多く見られるヒョウヒダニは、人を刺すことはありませんが、その死骸やフンが粉々になって、空气中に浮遊し、吸入性アレルゲンになります。

●掃除機はゆっくりかけましょう

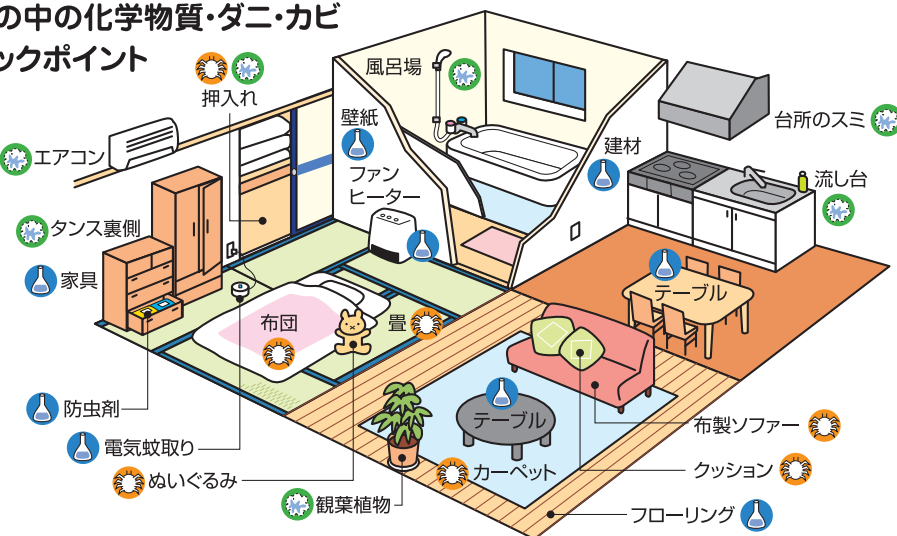
3日に1回は、1㎡につき20秒を目安に、ていねいに床面に掃除機がけを行いましょう。

週に1回、1㎡につき20秒を目安に、寝具の表裏に掃除機がけを行うと、アレルゲン除去に効果的です。

ダニは乾燥に弱いので、寝具類は定期的に、日光や布団乾燥機でよく乾かしましょう。

住まいとアレルギー

住まいの中の化学物質・ダニ・カビのチェックポイント



カビ対策

●高温多湿はカビの温床

カビは、湿度が高く、空気がよどむところを好みます。

●換気して空気の流れをつくりましょう

浴室や台所など湿気が発生する場所では、換気扇はすぐには止めず、十分排気してから止めましょう。

押入れや家具の裏側などの通気が悪いところでは、押入れにスノコを使ったり、家具と壁との間に隙間を空けるなど、空気が流れる工夫をしましょう。

ペットの飼育

イヌ、ネコ、ハムスター、ウサギなどの毛、フケ、唾液がアレルゲンとなることがあります。アレルギー症状がある場合には、医師に相談しましょう。

詳しくは、「東京都アレルギー情報navi.」をご覧ください。