

わかばすくすく通信

2015年 **5**月

監修：内山恵美子

医学博士

小児科専門医

(日本小児科学会認定)

良い季節です。

散歩にでかけましょう。

公園で遊ぶ時間を増やしましょう。

お子さんに、外で遊ぶ楽しさを知ってもらおうのです。

子どもは、少し寒くても暑くても大丈夫。

外での活動は、免疫力や身体機能を高めてくれます。

食欲が増し、熟睡にも効果があります。

そして、お友達ができたらいいですね。

友だちと遊ぶのは、こころの成長につながります。

家の中にばかりいないで、さあ、おそとに行きましょう。

外の空気に触れる“外気浴”は
皮膚や粘膜を鍛えてくれます。



お母さんが少し寒くても子どもは平気です。身体を動かせば温くなるものです。お子さんは薄着で育てましょう。厚着の子育てより、薄着がいいです。



…… おでかけ、外気浴、ミニ知識 ……



外気浴

戸外の空気や、やわらかな光に触れること。
(直射日光に当たることではありません)

気温の変化に適応できるからだづくりに役立ちます。
暑い日は、日差しが弱まった涼しい時間にしましょう。

※食事からビタミンDが補えること、紫外線の身体への悪影響から、“日光浴”は勧められていません。



外気浴のステップ

・生後2～3週間から(1か月ころから)、
部屋の窓を開けて、外の空気を入れ、外
気にふれることから始めます。

・慣れたら、だっこをして、外にでかけます。
風のない、晴れた日に、過ごしやすい時間
を選んででかけましょう。

※1か月を過ぎた頃から、抱っこをして外に出る
お母さんもいます。3ヶ月までは、人ごみを避
けます。静かで、素敵な場所を選びましょう。

・最初は数分～5分くらいから。だんだん、
少しづつ時間を延ばしていきます。

定期的な外へのおでかけ

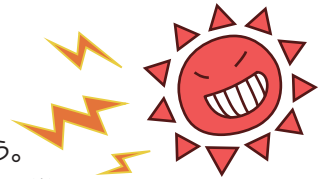
- ・4～5か月を過ぎたら、定期的にてで
かけましょう。
- ・外気浴に慣れて、外に出ることに
慣れたら、積極的にでかけましょう。
- ・まとまった時間を外ですごします。
- ・公園などでは、動くものや動物への
興味も、どんどん増していきます。

日差しに注意!

紫外線が強くなっていますから、日差しには注意しましょう。

春は紫外線が強いです。暑い日は、おでかけは涼しい時間帯に!

日差しの強い日は、つばのある帽子をかぶせたり、長そでのシャツをきせましょう。
ときにはUVカットクリームを使用します。



※サンスクリーン剤(日やけ止め)を上手に利用しましょう。乳幼児が使用できる「紫外線から守る」
「UVプロテクトミルク」「敏感肌用日やけ止め乳液(顔・からだ用)」の製品があります。
始めて使う時には、からだのどこかに少量を塗って、10～15分様子をみます。赤くなったりしない
(変化がない)ことを確認してから、使用方法どおりに使しましょう。



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-15 3F 048-423-4749