

赤ちゃんのための エアコンの管理

～家族みんなが快適に過ごすために～

最後にエアコンの
掃除をしたのはいつ？

涼しくて快適！

寒いよ～！

その室内環境
赤ちゃんにとって
快適ですか？

赤ちゃんは一日のほとんどの時間を室内で過ごすため、室内の空気環境には十分気を付けてあげる必要があります。

ご家庭でのエアコンの使い方を振り返ってみましょう！





どうして、赤ちゃんがいると 特に気をつけなきゃいけないの？

ぼくたちは・・・

1 汗をうまくかけないよ！

汗腺が未発達なため、体温調節がうまくできません。
また熱しやすく冷めやすい特性をもつため、少しの温度変化により大きな影響が出てしまいます。

2 「暑い・寒い」を言えないよ！

赤ちゃんは、泣くことでしか感情を表せません。

3 行動に制限があるよ！

大人は衣服の着脱やエアコンの設定温度で自由に温度調節ができますが、もちろん赤ちゃんはそれができません。



エアコンによる健康影響にはどんなものがあるの？

冷え

周囲の温度が低下すると、人の体は体温を逃がさないように血管を収縮させます。そのため血流が悪化し、「冷え」を引き起こしてしまう可能性があります。

またその状態がつづく、次第に自律神経がダメージを受け、体温調節が上手にできなくなってしまいます。

アレルギーや病気

エアコンの中にはほこりやカビが！！それ自体がアレルギーとなるだけでなく、カビが肺の中で増殖し病気を引き起こしたり、ぜん息等に関係するといふ報告もされています。

特に赤ちゃんは体が小さいので、呼吸により体内に取り込む化学物質の量は体重1kgあたりで比べると大人の2倍以上にもなります。

赤ちゃんの健康を守るために ～エアコンの管理のポイント～

✓ 温・湿度を見て調節しましょう

夏の室温は26～28℃位、湿度は50～60%位が適切と言われています。

外気温との差は5℃以上にならないよう気をつけ、気温が高くなる日中だけなど工夫して使用するのも良いでしょう。

また、同じ室内でもエアコンからの距離や高さによって温湿度は変わりますので、温湿度計を赤ちゃんの近くに置いて確認することが大切です。



✓ 冷暖房の風が体に直接当たらないようにしましょう

右図のような状態で使用すると赤ちゃんにエアコンの風が直接当たってしまいます！

乾燥したり身体が冷えすぎたりしないよう、赤ちゃんの位置を考えて風向きを調節しましょう。



✓ 換気を忘れないようにしましょう

家庭用のエアコンは換気の機能がないものがほとんどです。換気をしないしていると、室内の空気が汚れたままになってしまいます。

涼しい時間帯には窓を開けるなど、空気の入替えをしましょう。

✓ エアコン内部にカビが生えないように気をつけましょう

エアコンのフィルター付近にはほこりが溜まりやすくなっています。また冷房使用期間には、機械内の湿度が高くなるため、たまった汚れの上にカビが生えてしまうことも！

そのためエアコンの定期的なお手入れは欠かせません。



エアコンに多いクロカビ
(出典：カラーアトラス 環境微生物)

次のページを読んで、**エアコンのお手入れ**をしてみましょう！

エアコンのお手入れ これだけはやってみましょう

ここではお手入れの一例を紹介します。
実際にお手入れを行う時やもっと詳しく知りたい時は、
必ずお手持ちの取扱説明書をお読みください。

フィルターのお掃除

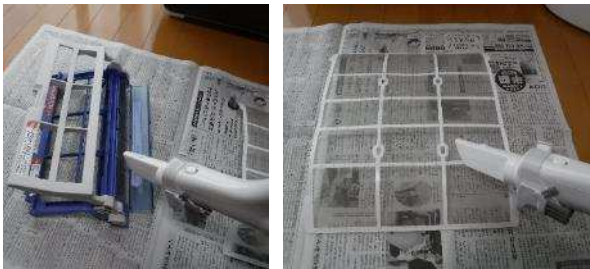
2週間に1度のお掃除をおすすめします。まずは一度やってみましょう！



プラグを抜き、カバーを開けます



フィルターを取り出します
(あればダストボックスも取り出します)



掃除機でホコリなどを吸います
必要な場合は水洗いをします
(機種によって異なります)



水洗いを行った時は、陰干しなどで
しっかり乾かしてからフィルター等を
セットし、その後プラグを差します

室外機のチェック

使い始めの時期には必ずチェックしましょう！

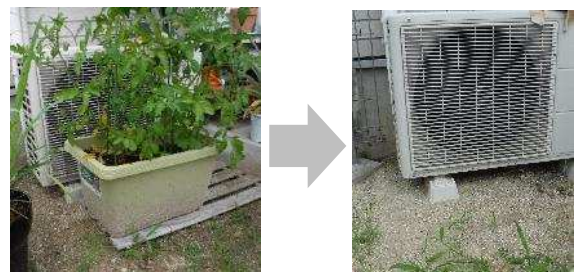


排水が逆流しない
よう下を向ける



虫やゴミが
つまることも…

排水ホースはつまっていませんか？
エアコンからの水漏れの
原因になってしまいます



室外機の前に物を置いていませんか？
空気の流れが悪くなると、
冷房の効率が落ちてしまいます

協力：国立保健医療科学院

発行

多摩区役所衛生課 電話 044-935-3306

2022.12 作成