



3か月児のアレルギー対策 生活のポイント お子さんのよりよい育ちのために

ダニ対策 ◎室内環境

家に住むダニ(チリダニ)

- 1 高温多湿を好みます
湿度: 25~28℃
湿度: 65~85%
- 2 エサは動物(人間畜)のフケやアカ、カビ、食べ物のカスなど
- 3 じゅうたんや寝具、ぬいぐるみの中にいます



1 部屋づくり

そうじやすく、ほこりがたまりにくいように、片づけをして余分なものをへらしましょう。

- 棚の上などのものはできるだけ少なくしましょう。
- できるかぎり、じゅうたんは数かないようにしましょう。
- 布のおもちゃやぬいぐるみ、クッション等は丸洗いできるものを選びましょう。
- 布のソファも、ダニが増えやすい場所になります。



1日に1回
20秒
掃除機



ゆっくり、
ていねいに

室内のダニは、アレルギーの原因になります。

ご家族にアレルギーのある方や、湿疹のある赤ちゃんでは、将来ダニアレルギーになることがあります。無理のない範囲で、できることからダニ対策を心がけましょう。

2 湿度に注意

定期的に窓を開けて換気しましょう。

- 加湿器を使う場合は、湿度を高くしすぎないように注意しましょう。
- 洗濯物はできる限り室内干ししないようにしましょう。
- 温度計・湿度計を使うとよいでしょう(目安の湿度: 40~60%)。



3 そうじのポイント

- 3日に1回程度は、丁寧なそうじ機かけをしましょう。
- そうじ中は窓をあけましょう。
- 棚の上などはふきそうじをしましょう。
- 布のソファなどはそうじ機かけをしましょう。
- 年に1度は、天井を含めてふきそうじを、カーテンも年に数回は洗きましょう。
- エアコンのフィルター そうじも忘れずに。



ダニ対策 ◎寝具対策

1日の大半を過ごす布団の対策
できることからやってみましょう

晴れた日は天日干しをしましょう。布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。布団たたきは必要ではありませんが、もし布団たたきをするようであれば、その後必ずそうじ機かけをしましょう。

(布団たたきでダニのふんや死がい
が布団の表面に浮き上がっています。)

- 1週間に1回程度、寝具の表と裏の両面にそうじ機をかけましょう。マットレスも忘れずに。
- 直接肌にふれるカバーやシーツ類はこまめに洗濯しましょう。



病院受診について

家では症状があったけれど、受診時には治まっていることもあります。家で症状があったときのお子さんの様子をできるだけ詳しくかかりつけの医師に伝えましょう。湿疹を写真で撮っておき、見てもらったり、育児日誌等の活用をお勧めします。



ペットのこと

犬、猫、ハムスターなど、毛のあるペットや鳥などは、毛やフケなどが「アレルギーのもと」になります。お子さんにアレルギーの病気がある場合は、なるべく室内で飼うのは避けましょう。

★「ペットも大切な家族」という場合は
◎ こまめにシャンプーをして清潔に
◎ 寝室にはいれないように
など、お子さんの症状をみながら、ペットと暮らしましょう。



たばこのこと

たばこの煙は、ぜん息だけではなく、すべてのアレルギーの病気を引き起こす原因になります。電子たばこも、安全とは限りません。

ベランダや換気扇の下であっても、受動喫煙の影響を及ぼします。

この機会に禁煙をしましょう。保険適用される禁煙外来のある地域の病院が多くなっています。是非、一度相談してみてくださいませんか。

