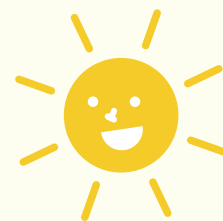


# 秋田市

のお楽しみスポット

## 準備編

本格的な外出・お出かけは、早くても生後2か月を過ぎてからです。  
それもまだ首がすわっていないので無理は禁物です。  
生まれた時期によっては生後2か月が真冬・真夏にあたる場合もありますので、  
外出のタイミングは慎重に判断してください。



### ① 赤ちゃんの生活リズムを崩さないことが大切です。

長時間の外出でも家にいるときのように睡眠をとりましょう。  
夜遅くまでの外出は避けましょう。

### ② 外出先を選びましょう。

人混みやたばこの煙、極端な音や光の激しい場所も刺激が強すぎるので避けましょう。

### ③ 温度変化にも気をつけましょう。

スーパー等、場所によっては冷気が強く、赤ちゃんには負担になることもあります。  
ブランケットなどで調整しましょう。



## 乳幼児と熱中症

乳児や幼児は、新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。

しかし、大人に比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。

### ▶外出するときは要注意

晴れた日は地面に近いほど気温が高くなります。例えば気温が32°Cのとき、地面から50cmの高さでは35°C、5cmの高さでは36°C以上になっています。

ベビーカーに乳幼児を乗せて外出するときや背の低い幼児では、十分に気を付ける必要があります。

- ① こまめな水分補給が基本。飲み物を忘れずに持ち歩きましょう。
- ② 外出は涼しい時間帯を選んで。(やむをえない場合は短時間で済ませる)
- ③ 子どもの異変(顔が赤い、元気がない等)に敏感になり、涼しい場所で休息を取りましょう。
- ④ わずかな間であっても、車内等に子どもだけを残す事はしてはいけません。

