

# あいにくだより



## 秋のおさんぽ



### 日中はさわやか、朝夕はひんやり？ 寒暖差には重ね着で体温調節を

暑さが和らぎ、熱中症の心配も少なくなる秋は、屋外で快適に過ごすことができ、お出かけしやすい季節です。この季節に注意したいのは、朝晩と日中の寒暖差があること。朝は空気がひんやりしていたからといって厚着をさせて出かけると、お昼頃は意外に暑い……ということがあるかもしれません。また、季節が深まるごとに、気温がどんどん下がっていくのも秋の特徴です。赤ちゃんは体温調節機能が未熟で、気温の影響を受けやすいため、脱ぎ着させやすいアウターや薄手の服を重ね着させて、気温の変化に対応しましょう。重ね着用のベビー服を選ぶときは、脱ぎ着させやすいベストがおすすめです。

### 初秋はまだまだ紫外線に注意

秋の初めは、夏に比べて弱まるとはいえ、まだまだ紫外線が強い時期です。赤ちゃんは皮膚が薄く、大人より紫外線の影響を受けやすいので、秋といっても油断はできません。お出かけ前には、気象庁が公開している「UVインデックス」を用いた紫外線情報を参考にしてもよいでしょう。UVインデックスとは紫外線の強さを数値（0～11+）化したものです。UVインデックスが1～2であれば紫外線が弱く安心してお出かけできますが、UVインデックス3～7（紫外線中程度～強い）の場合にはできるだけ日陰を利用し、紫外線対策をするとよいでしょう。薄手のカーディガンなどを羽織らせたり、ベビーカーの日よけや帽子を活用したりすれば、紫外線から赤ちゃんを守ることができます。UVインデックスは、朝晩は低く、お昼ごろに高くなります。

### 秋の特徴を知って積極的におさんぽを

秋はさわやかな季節ですが、秋雨前線が活発になったり、台風が到来したりする時期でもあります。年や地域によっては雨が続き外出しにくくなることもあるため、天気がよい日は積極的におさんぽしたいですね。秋が深まって冬が近づくと、日の入り時刻が早まり、夕方には真っ暗になります。おさんぽへ行くときには早めの時間帯を選ぶとよいでしょう。

### おさんぽの強い味方、ベビーカーや抱っこひもを正しく使いましょう

おさんぽでは、ベビーカーを利用することが多いかもしれません。赤ちゃんを寝かせたまま移動できるA形ベビーカーは新生児期を過ぎた生後1か月から利用できますが、「生後1か月」とは、「出生時2.5kgあり在胎週数37週以上の赤ちゃんが1か月经過している」ことを指している場合があります。早産児は当てはまらないことがあるので注意が必要です。ベビーカーの使用開始時期については、小児科の先生に相談してみましょう。からだ小さく、衝撃を受けやすい早産児は、適用対象年齢が0か月と表示されている横抱っこ式の抱っこひもを使うのも選択肢のひとつです。その場合は、使用前に取扱説明書に必ず目を通し、正しい使用方法を確認しましょう。



### 11月のわくわくサークルのお知らせ

#### クリスマスの小物



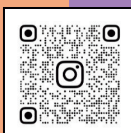
令和8年11月25日（水）10:00～11:30

西庄公民館1階和室

持ち物 お子さん用のお茶



愛育会の  
Instagram



### ふるさとの親子まつりのお知らせ

日時 令和8年11月8日（日）  
10:00～14:30



場所 瀬戸大橋記念公園 芝生広場

内容 ねずみとばし  
などその他イベント、出店があります。