



『赤ちゃんとの旅行で気を付けたいこと』

生後1か月頃、医師からOKと言われたら、外気浴ができるようになります。生後2か月くらいから、近場のお出かけから慣らしていくと、ちょっと遠出したり、ゆくゆくは旅行なども楽しむことができます。今回は赤ちゃんとの旅行で気を付けたいことについてご紹介します。

お出かけの前に…

① 事前の下調べをしよう！

ホテルや交通機関も含め、出かける先に、おむつ替えのスペース、授乳室、エレベーター、おむつが買えるところ、ベビーカーを置けるスペース、貸出してくれるベビーグッズはあるか、近くに病院はあるか、子連れOKか、などを調べてみましょう。

② 予防接種を済ませていているか見直そう！

旅行先によっては感染症が流行していることもあります。できるだけ必要な予防接種を済ませてから出かけるようにしましょう。

※子どもの予防接種について | 函館市 (<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012400794/>)

③ 持ち物リストを活用しよう！

あくまで参考です。どうしても荷物が多くなりがちになる赤ちゃんとの旅行ですが、必要なもの、そうではないものを選択しましょう。



お世話

- 着替え
- 大判ストールやタオル
- ポケットティッシュ
- ウエットティッシュ
- ハンドタオル
- ポリ袋

ミルク

- ミルク
- ※1回分ごとに小分けしておくと便利
- 哺乳びんセット
(洗浄剤、消毒セット)
- 水筒
- ※ミルクのお湯を入れるため、保温性の効くもの

外で過ごすとき

- 帽子
- 日焼け止め ※赤ちゃん用
- 虫よけ、虫刺され薬 ※赤ちゃん用

お泊りのとき

- 入浴セット
(シャンプー・石鹼・保湿剤など)

歯磨きセット

その他

- おもちゃ (いくつか)
- 抱っこひも
- ベビーカー
- 母子手帳
- 健康保険証
- 子ども医療受給者証
- お薬手帳

おむつ替え

- 紙おむつ
- おしり拭き
- ビニール袋
- おむつ替えシート

離乳食

- ベビーフード
- おやつ
- 飲み物、マグ
- 離乳食用スプーン
- お食事エプロン

旅行中に気をつけたいポイント

✿ 赤ちゃん（特に1歳未満）は体温調整機構が未熟なため、直射日光や厳しい寒さ、強風に長時間さらされないよう注意が必要です。知らないうちに汗をかいているので、水分補給も忘れずに！

✿ 車に乗るときは、チャイルドシートを着用しましょう。（道路交通法により、6歳未満の乳幼児には、チャイルドシートを使用することが義務化されています。）また、夏季に限らず、車内に赤ちゃんを置き去りにしないでください。



✿ 飛行機では、離陸や着陸時に気圧の関係で耳がキーンとします。赤ちゃんや小さな子どもは、耳抜きができずに泣くことがあります。そんなときは、ミルクや水などを飲ませてください。また、耳に病気がある、鼻の具合が悪い、風邪をひいているときは耳の痛みを強く感じます。飛行機に乗る前は体調管理に気をつけてください。



✿ 子どもは好奇心が旺盛で、普段と異なる住宅環境や場所では、見慣れないものに興味を示し、触ったり口の中に入れたりします。一方、保護者も日常と異なる環境では危険性を認識しづらく、事故につながることもあります。自宅以外に滞在する際はお子さんの行動に注意し、危険なものに近づいたり触ったりしないよう、普段以上に設備や製品を確認しましょう。

転倒・転落

交通事故

誤飲・窒息

水の事故

けが・やけど



赤ちゃんを外へ連れ出すことは、
赤ちゃんの心身の発達により影響を与えます。
赤ちゃんはもちろんですが、お父さん、お母さんにとっても
無理のない範囲で、旅行を楽しんでください！



<参考・引用文献>

- 1.南條達也編.最新版らくらくあんしん育児,株式会社学研プラス,2017
- 2.金子堅一朗編.イラストによるお母さんへの子育てのアドバイスと育児相談（イラスト編、解説編）,南山堂, 2003
- 3.岩下宣子著.好印象を与えるママ&パパの子連れマナー,主婦と生活社, 2015
- 4.消費者庁ウェブ (https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。一人で悩まず、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと

子ども未来部母子保健課

Tel32-1533

食事・離乳食のこと

保健福祉部健康増進課

Tel32-1515

むし歯予防・フッ素塗布のこと

函館口腔保健センター

Tel56-8148