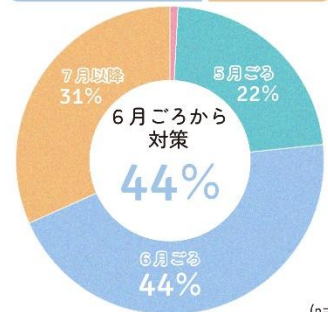


## 「子どもの夏バテ対策」いつから始める？ 約4割が6月ごろから対策

### ～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～

日増しに日差しが強まり、初夏の訪れを感じる季節になりました。本格的な夏を前に、お子さまの体調管理や暑さ対策を考え始める時期ではないでしょうか。株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 <https://www.akachan.jp>）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が行ったアンケート調査により、多くのママ・パパが本格的な夏が来る前に対策を開始している実態が明らかになりました。本レポートでは、5月の今だからこそ知っておきたい、子どもの夏バテ対策の現状と、先輩ママ・パパが実践している工夫をご紹介します。

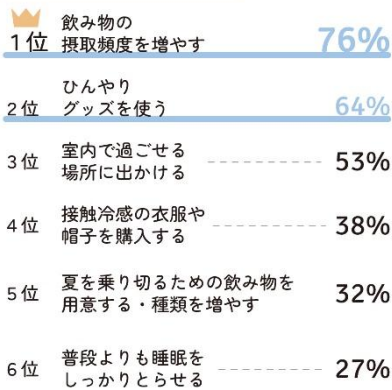
Q. お子さまの夏バテ、いつから対策した？



### ■ お子さまの夏バテ対策は「6月ごろ」から始める人が最多

お子さまの夏バテ対策を実際に始めた時期について伺ったところ、最も多かった回答は「6月ごろ（44%）」でした。次いで「7月ごろ（31%）」となっており、梅雨明けを待たず、気温が上がり始める時期から対策を講じている様子が見えます。また、「5月ごろ」から対策を始めているという方も22%存在します。5月は急に気温が上がる日もあり、体が暑さに慣れていない時期だからこそ、早めの準備が「夏本番のバテない体づくり」につながると考えられます。

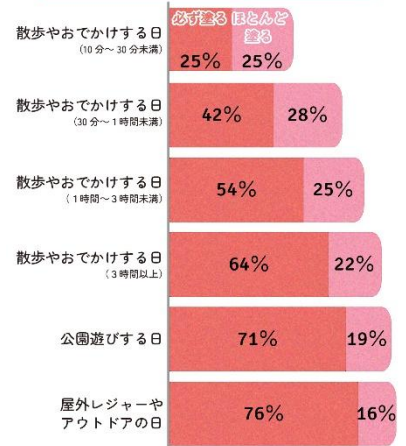
Q. お子さまの夏バテ対策、何をしました？



### ■ お子さまの夏バテ対策、何をしました？

お子さまの夏バテ対策として実行されたことは、「飲み物の摂取頻度を増やす」が76%と最も多く、次いで「ひんやりグッズを使う」が64%という結果でした。汗の量の増減や、体温の変化といった症状への対策をされている様子が見えます。他にも、「室内で過ごせる場所に出かける」、「普段よりもしっかり睡眠をとらせる」など、過ごし方を夏仕様に変化させることも、お子さまを夏の酷暑から守る方法のひとつとしてみなさん実行されているようです。

Q. 日焼け止め、どんな時に塗る？



### ■ 30分の外出でも日焼け止めを塗る人が半数！

夏バテと共に、夏場に特に気を付けたいのが「紫外線対策」です。子どもの肌はとてもデリケートなため、紫外線対策はお子さまの体調管理の一環としても非常に重要です。紫外線対策として、帽子をかぶらせる、日焼け止めを塗るなどの対策をしている方も多いのではないのでしょうか。

どんなときにお子さまに日焼け止めを塗るかについて確認すると、30分未満の散歩やおでかけをする日でも、2人に1人は日焼け止めを塗っていました。日焼け止めの使用率はおでかけの時間に比例し、屋外レジャーやアウトドアの日になるとおおよそ8割が日焼け止めを必ず塗っているようです。

### ■ さらに詳しい「お子さまの夏の過ごし方」記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が公開している記事『お子さまの夏の過ごし方、どうしてる？夏バテ対策は何をする？』では、さらに詳しく情報を公開しています。先輩ママ・パパの声を、これからの準備にご活用ください。

詳細な記事内容は下記リンクよりご覧いただけます。

[https://www.akachan.jp/ah\\_lab/questionnaire/250530/](https://www.akachan.jp/ah_lab/questionnaire/250530/)

#### <調査概要>

調査期間：2024年6月7日（金）～2024年6月9日（日）

調査方法：インターネット調査

実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所

対象：20～49歳のアカチャンホンポ会員


有効回答数：658件

### 【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品・企画やサービス開発に役立てています。

また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。

[赤ちゃんのいる暮らし研究所](#) | [アカチャンホンポ](#)

赤ちゃんの  
いる暮らし  
研究所 

以上

**[取材問い合わせ] 株式会社赤ちゃん本舗 ブランド広報部 電話：06-6258-7125 メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp**

### 【赤ちゃん本舗について】

赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客さまのお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。

■公式ホームページ： <https://www.akachan.jp> ■アカチャンホンポ オンラインショップ： <https://shop.akachan.jp>