

こどもすこやか便り

2013. 10.25

H25年度 第4号

すこやかプロジェクト

～薄着の習慣で丈夫な体をつくりましょう～

朝晩は肌寒さを感じる日も多くなってきました。

しかし、日中は汗ばむこともあり、体調管理には衣服の調節が大切になります。

園でも、“暑い時はベストを脱ぐ”など、子どもたちが自身で気づき、衣服の調節ができるように声掛けを行っています。

子どもは大人よりも新陳代謝が活発で、すぐに体が温まります。大人と同じだけ着ていると、汗をかいた後体が冷え、風邪をひきやすくなります。

秋口から上手に衣服の調節をし、薄着の習慣をつけていくことが、丈夫な体を作る第一歩です。

厚手の上着（ジャンパーなど）の着用は、もう少し寒くなってからにしましょう。

衣服選びのポイント

① 朝夕の冷え込み時は、上着を利用する

・寒いときは、衣服の調節をしやすいカーディガン、ベストを着用。

② 半そでから長そでに替える気温の目安は 18℃

・最高気温が 18℃前後になったら、そろそろ長そで衣服の出番。

・下着は半そでかそでなしで十分。暑がりや動きが激しい子は、半そで 2 枚を重ね着しても OK。

③ 下着（肌着）をきちんと着る

・吸湿性、肌触り、肌への刺激を考えると、下着は綿のメリヤス地が最良。



寒いかどうかの目安

・手足が冷えて、体が縮こまっているとき。

・唇や顔色が白っぽい。または紫色になっているとき。

お知らせ

子ども達が毎日使うせっけんを、無添加せっけんに替えます。
色や香りはありませんが安心して使えるものと思います。
ご意見などありましたら中島までおねがいします。

