



すくすくだより No. 7

令和2年9月10日
認定こども園 一津屋愛育園

～秋から冬に向けて、薄着を意識しましょう～

暑い夏が過ぎると、一日の気温差が大きくなり、体調のコントロールが難しい季節になります。また、涼しくなってくるとつい厚着をさせてしまいがちになりますが、寒さに負けない身体づくりのために薄着の習慣を身につけましょう。

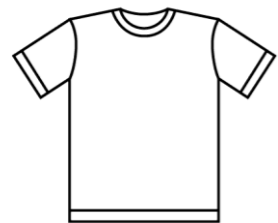
○薄着のポイント

いつの季節でも大人より1枚少なく

早いうちから厚着をしてしまうと、子どもは代謝が良いため汗を沢山かきます。汗は蒸発する時に体の熱を奪うため、体温が急激に下がります。そのままにしておくと、風邪をひきやすくなってしまいます。

子ども自身の体で体温調節を行う自律神経を発達させるため、大人の服装から1枚少なくすると子どもにとってちょうど良いとされています。

こども



大人



タンクトップの肌着
or
半そでの肌着
(綿100%がオススメ)



薄手の長袖



えりやそで口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃さない

外に出る時は上着で調節します。
必要な時期になりましたら
貼り紙などでお知らせします。



- 裏起毛(ポリエステル地)の洋服は、以下の理由によりご遠慮ください。
 - 汗で蒸れて肌荒れしやすい
 - 生地が分厚く活動しにくい
 - 子どもたち自身が自分で着脱する練習の妨げになる
- フードがついているパーカーやジャンパーは、引っかけてしまい危険な時があるので、控えていただきますようお願いいたします。
- 活動がしやすいようニーハイソックスやタイツの着用は、控えてください。