

令和7年



11月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

衣類の調節

この時期は、朝夕と昼間の寒暖差が大きくなり、昼間も気温の低い日が出てきます。小さなこどもの体温調節機能はまだ十分に発達しておらず、健康に影響が出ることがあります。寒暖差に対応しながら元気に過ごすため、衣類の調節についてお伝えします。

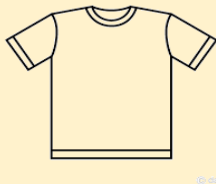
【こどもの体温調節機能】

人は、体温が高くなると汗をかいて熱を下げ、気温が低いと体内で熱を作り出す働きがあります。こどもは大人に比べ、自分で体温調節する能力がまだ完全ではありません。特に0歳から2歳くらいまでは、気温の変化によって体温が大きく変動しやすい傾向があります。体温を適切に保つため、大人が衣類の調節してあげましょう。



【衣類の調節のポイント】

1 肌着を着せる



- (1) 肌着はTシャツと布の織り方が違うため、重ね着をすると保温効果があります。
- (2) 腕の動きを妨げない半袖タイプが良いです。
 - ※ 体にフィットし、通気性、吸水性の良いものを選びます。
 - ※ 汗をかいたら肌着を交換することも大切です。

2 脱ぎ着のしやすい服を選ぶ



- (1) 体を動かすときは、薄手の服を重ね着させます
- (2) 動いて汗をかいているようなら1枚脱がせます
- (3) 寒いと感じたら体温を逃がさないために、上着を着せます

- ※ 風を通さない保温性のあるものが良いです
- ※ 厚手のトレーナーやジャンパーなど上着を着ると温かさがUPします



または



3 からだに合ったサイズを選ぶ

- (1) 大き過ぎたり、小さ過ぎたりしないからだの動かしやすいサイズが良いです
- (2) 丈の短い服は防寒になりません

◎ 発達に合わせ、こどもが意欲的に衣服の着脱に取り組めるように援助してあげましょう。