

お母さんになったら

2月号

「子どもは風の子」はどこへいったのでしょうか。

地域に安全な遊び場や遊び仲間が減少しているためもありますが、子ども達はエアコンの効く暖かな室内で過ごすことが増え、家からでると厚着をしています。

大人と子どもの体温や活動は違います。薄着の習慣を身につけ、自分で衣服の選択が出来る子どもに育てたいですね。



動きやすい服装をしていますか？

寒さの厳しい季節はつい厚着になってしまいます。冬でも晴れている日は日中に体を動かすとすぐに温かくなってきます。厚着をしていると、自由に体を動かして遊べませんし、汗をかいて体が冷えてしまうとかぜをひく原因になることもあります。

薄手のものを重ねて着るようにして、子どもが自分で調節できる洋服にしましょう。

下着を着ていますか？

下着は汗や皮脂などの汚れを吸着して、体を清潔に保つ働きがあります。また、下着を着ることによって体と下着と服の間に空気の層ができ、保温効果が高まります。

下着は、吸着した汚れで布が目詰まりすると通気性や保温性が低下します。汗をかいたり、汚れたりしたら着替えるようにしましょう。



体を温かく保つためにはどうしたらいいでしょう。

① 素材の違うものを重ねて着ましょう。

外で遊ぶときは、外側に着る服と内側に着る服の素材を変えると、外の冷たい風などを防ぐことができます。

外側に着るものは風を通しにくい素材のものがよいですね。

② 重ね着は3~4枚程度にしましょう。

重ね着はたくさん着込めばよいというものではありません。衣服をたくさん着込むと反対に動きにくくなってしまいますので、注意しましょう。

