

# ほけんだより

2019.9.18.

## 季節ごとの衣服の選び方

最近朝晩も涼しく感じる日が増えて、だんだんと秋めいてきましたね。季節の変わり目になり、衣替えをする方も多いと思います。この機会に子どもの服を整理してみませんか？

## 衣替えの今が子どもの服を見直すチャンスです！！

～1年を通して着脱しやすいものを～

～気温差があるので

**いつでもはおれる上着は必須～**  
春と同様、気温差の激しいのが秋です。暑い日が続いていたと思ったら、急に風が吹いて涼しくなることがあります。薄手の上着が一枚あると安心ですね。重ね着で調節するのもおすすめです。

秋

～気温差が激しいので

**脱ぎ着しやすい服装を～**  
春は寒暖の差が激しく、暖かかった翌日に真冬のような風が吹いたり、昼間は暖かなくても夜になるとぐんと気温が低くなることもあります。着脱しやすい服の重ね着などで調節するのがよいでしょう。肌着は半袖が基本です。

春

～大人より1枚少なめが基本！

**薄着で元気に大きくなあれ～**  
最近では、裏起毛素材のものもたくさん出回っています。でも、子ども達は暑がりやさん。寒いからといって、つい厚着にさせてしまいがちですが、汗が冷えて、かえって身体を冷やす原因になってしまいます。

冬

夏

～子どもは汗をよくかきます

**汗を吸いやすい素材を～**  
綿素材は汗を吸い取りやすいです。肌着や、Tシャツは綿がおすすめ！汗をかいたら、こまめに着替えをするのもポイントです。同じ綿でもTシャツと下着では糸の織り方が違います。下着の方が肌に優しく吸水性も良いです。

## 子どもの服選びのポイント

- 何と言っても、着やすく動きやすい服が一番です！
- 暑さ、寒さを感じて、自分で衣服の脱ぎ着をして、体温調節できるようになるためにも子どもが着やすい物を準備してあげましょう。特に、今の季節は朝夕と日中の気温の差があり、まだまだ昼間は暑い日もあります。調節しやすい着替えの用意をお願いします。
- 幼児クラスでは、子どもと一緒に服を選ぶのもひとつの方法です。季節や身体に合った服を親子で選ぶことで、どんな服が過ごしやすいのかをお互いに知るきっかけになると思います。
- 木綿はアレルギーをおこしにくく吸水性に富み、洗濯もしやすく便利です。



### \*身体を動かしにくい服とはどんなもの？

- ・ジーンズなどのかたい素材のもの
  - ・きゅっと締めつけ感のある素材
- ※これらは生地がかたいため、子どもの身体の動きが制限されてしまいます。また伸縮性がないので、脱ぎ着がとても大変です。
- ・大きすぎるもの or 小さすぎるもの
  - ・フードのついた服
- ※引っかかかったり、踏んで転んだりと事故やケガにもつながります。

子どもが楽しく遊ぶ時にはシンプルなデザインが一番です。

思いきり遊べる服を選びましょう！！

※子どもの服の名前をもう一度確認してください。お願いします！