



動きやすい服装を していますか？

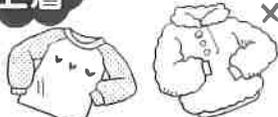


寒さの厳しい季節になりました。寒いからと厚着をさせて、もこもこにしていますか？ 冬でも晴れている日は日中に体を動かすと、すぐに温かくなってきます。厚着をしていると、自由に体を動かして遊べませんし、すぐ汗をかいて体が冷えてしまうと、なぜをひく原因になることもあります。

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てあげましょう。

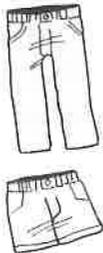
考えてみましょう!!
動きやすい服装

上着



厚手のコート類では日中、園での外遊びや活動の時に、動きにくくなってしまいます。薄手のもので、自分で着脱しやすいものにしましょう。

スポンなど



子どもたちは動きが活発なので、伸縮性のある素材のものがよいでしょう。また、洗濯に耐える丈夫なものにしましょう。



シャツ



上着の下に着るシャツの素材も、厚手の場合や、裏地が起毛しているトレーナーなどでは体を動かすとすぐに体が温まり、逆に汗をかいて体の冷えにつながります。

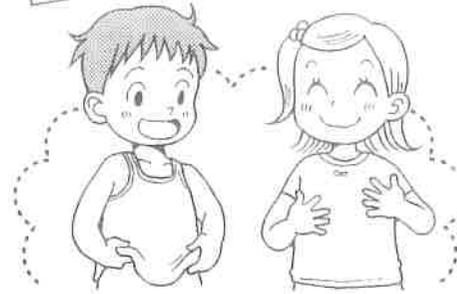
下着



下着は必ず着るようにしましょう。保温効果や汗、体の汚れを吸収する動きを上手に利用しましょう。



下着を着ていますか？

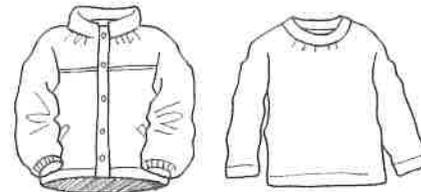


下着は汗や皮脂などの汚れを吸着して、体を清潔に保つ働きがあります。また、下着を着ることによって、体と下着と服の間に空気の層ができ、保温効果が高まります。

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。

活動的に・温かく着るためには…

1 素材の違うものを重ねて着ましょう



外で遊ぶ時は、外側に着る衣服と内側に着る衣服の素材をかえると、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ようです。

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うこともありますので注意しましょう。

朝・夕の行き帰りには…



朝や夕方は、冷え込みも厳しくなります。登園時などには、防寒のできる上着を着るようにしましょう。また園での外遊び用には別の上着を用意しましょう。

行き帰りには帽子やマフラー、手袋なども上手に利用して、首もとやそで口から冷たい空気が入らないようにしましょう。