

# 目指せ！気持ちの良い一日の過ごし方

## ～冬の子どもの服装について～

朝夕の寒暖差が大きくなり、体調管理が難しい季節となりました。

朝は寒いけれど、日中は暖かくなったり、日は出ていても風は冷たくなっていたり…衣服の調節が難しいですね。

寒いから何枚も服を着させた  
ほうが良いのかしら？



保育園に肌着は  
必要なのかな？？

子どもは大人より一枚少なくても大丈夫！！

寒くなり、大人が着込んでいるのだから子どもも寒いはず…と大人と同じように着せてしまいがちですが、子どもは大人よりも体温が高いため、厚着した服の下で汗をかいていることもあります。  
(汗で濡れた服は、汗が乾いて冷え、風邪にもつながります)  
そのことを踏まえつつ、活動によって調節しましょう。

## 冬場の保育園での服装は??

保育園ではたくさん体を動かして遊びます。暑くなったらその場で服の調節が出来るように、肌着は着用せず、長袖の下に半袖 T シャツを着ています。

乳児は、大人と向かい合って「暑くなってきたね」「外は寒いね」と声をかけながら一緒に服を選んでいきます。この毎日の積み重ねにより、幼児になると自分で“暑い”“寒い”を肌で感じて着替えられるようになっていきます。



外遊びが大好きな子ども達は、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。朝や夕方の寒さは上着で調節し、日中はできるだけ活動しやすい服装で過ごしましょう。本格的な冬が来る前に、服装や生活リズムなど見直して、元気にこの冬を乗り切りたいですね！