



子育て支援 さくらんぼ だより 6・7月号

NO.2

学校法人矢作学園

橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

雨の日が多い季節になりました。晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多い季節になりました。

体調管理に気を付けながら楽しんで過ごしましょう。

〈体温調節と服装について〉

子どもは、基礎代謝が高く、体温調節が未発達です。気温、室温の影響を受けやすく、体温が変わりやすいのです。

体温調節機能の発達のためには、しっかりと汗をかく事で、汗腺が育ち、その数が決まります。適度な外遊びなど、小さいうちに積極的に汗をかくトレーニングをすることも大切です。

〈通年〉

肌着は吸湿性がよく、刺激が少ない綿がおすすめ



〈暑い時〉

- 服の中に風の通り道を作ることがポイントです
- あまり体にぴったりと張り付かずゆとりがある服
- 汗が蒸発しやすいよう通気性、吸湿性のよい素材の服
- 手首、足首、袖など、開口部を開けると空気が流れて涼しくなります

〈寒い時〉

- 服を着せすぎて体温が上がってしまうことがあります。
- 大人より1枚少なくするのが目安です
- 首筋や背中などに手を入れて、しっかりと汗ばんでいるようなら着せ過ぎです
- 調節しやすい服を選びましょう
- 3つの首(手首、首筋、足首)をあたためると、体全体があたたまりやすいです

※ 体の表面が汗をかいた状態のままにしておかないことも大切です。

あせもなどを防ぐためにも汗をかいたら拭く。服が湿っているときには、着替えさせることも必要です

おすすめ絵本

わにわにのおふる
 文 小風さち
 絵 鈴木まもる
 出版社 福音館書店



おやすみなさい コッコさん
 さく・え 片山 健
 出版社・福音館書店