

冬の洋服選び
悩んでいませんか？

—看護師と話そう！—

季節にあった子どもの洋服えらび

乳幼児は大人に比べて新陳代謝が盛んで、体温調節機能が未発達なため大人が環境を調節したり衣服による調節が大切です。

なぜ肌着を着るの？

- 身体を温かく保温してくれます。直接肌にふれるので素材は木綿でお腹や腰が充分に隠れるもののがいいです。
- 汗や汚れを吸収してくれます。



どういうふうに着るといいの？

- 厚手の服を一枚着せるより、薄手のものを二枚重ねた方が、空気の層が出来て暖かいです。
- 長袖シャツは首回りや手首の包囲があるもののがおすすめです。そこから風を通さずに保温力もアップします。
- 室内での重ね着にはベストがおすすめです。胸のあたりを暖かくして、腕は自由になるので子どもも動きやすいです。

