

薄着のすすめ



暑い夏が終わり、朝晩に秋の気配が感じられると、激しい気温差に「寒い思いをしていないかしら」「風邪をひいたらどうしよう・・・」等と心配になり、厚着をさせたくなるのが親心。でも、寒くなり始めの今こそ、薄着の習慣をつけるチャンスです！
薄着で丈夫な体を作りましょう！！

衣類の調整のポイント！

薄着習慣を身につけよう

肌着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿 100%で半袖やランニングの物がいちばん。
ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけたいですね。
厚手のTシャツは、肌着に比べると伸縮性が少なく、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、肌着代わりにするのは避けた方が良いでしょう。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、暑さ寒さの調整もしやすくなり、動きやすく機能的です。



着脱しやすいもの

ボタンやホックが子どもの手でもはめやすく、ひとりで着脱しやすいものが良いでしょう。



薄着の習慣を秋頃から勧めるのには、理由があります。少しずつ寒さに慣らしていくことで、自律神経の働きがよくなり、丈夫な体が作られるからです。厚着に慣れてしまうと、外の気温の変化をとらえる皮膚の感覚が鈍くなり、免疫力も強くなりません。

子どもは新陳代謝が盛んなので、平熱は大人より高いです。体に蓄えられた熱は、表面から失われるので、体表面積の小さい子どもは暑さに弱く、寒さに強いのです。大人より“1枚少なく”を目安にするといいでしょう。



～参考文献～
保健便り「すくすく秋号」
横浜市こども青少年局