

# ほけんニュース

何を着せたらよいの？

## 寒い季節の幼児の衣服

衣服の役割や寒い季節には、どのような衣服がよいかについて考えてみましょう。

### 幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体重当たりの体表面積が大きいために放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。

幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、暑さや寒さの状況に合わせて自分の感覚で着がえられるように、声をかけていきましょう。



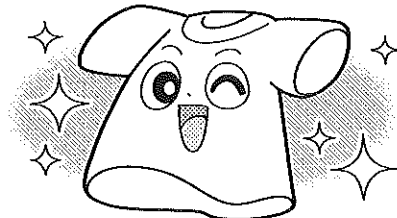
### 寒い季節の厚着に注意!

幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、かぜをひく原因になります。活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも1枚少なくするとよいでしょう。汗をかいたら着がえます。



### 肌着を着ることの大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものにします。



## 寒い季節の重ね着の仕方

肌着の上に着る衣服は、適度のゆとりを持って重ね着をすると、素材の断熱性能に加えて、衣服間の空気の層が積み重なり保温性が増します。下の表は、重ね着の目安です。

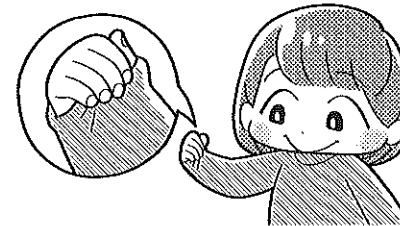
室内	室温 20～ 25度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ			
	室温 16～ 22度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー		
室外	気温 14～ 20度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	薄手の 防風性上着	靴下・靴	
	気温 10～ 16度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	コート	靴下・靴
	気温 5～ 10度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	ダウン ジャケット	マフラー ・帽子

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の体熱方程式に、5歳幼児の平均的な体重や身長等を当てはめた概算から作成したものです。

### 重ね着をする時の袖の通し方

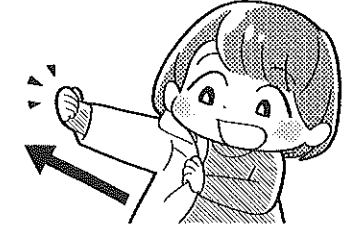
くり返し行うことで、自分で着られるようになります。励ましながら見守りましょう。

1



着ている服の袖口をしっかりとつかんで、上着を着た時に巻き上がらないようにします。

2



袖口をしっかりとつかんだまま、上着の袖に腕を通します。