



## 気温に合わせて衣服の調節ができるように

人の体は暑ければ汗を出し、寒ければ毛穴を閉じて体温を調節します。薄着の方が動きやすく、気温の変化を敏感に感じ取れるようです。薄着の重ね着で、衣服を調節できるようにしましょう。

### 冬でも薄着の習慣づけ

寒くなると、どうしても厚着をしてモコモコした姿の子どもたちが増えてきますが、子どもは元気に走り回る事が大好きで、冬でもよく汗をかきます。厚手の服を一枚着ているだけだと、汗をかいても脱ぎ着が出来ず、体が冷えて風邪をひきやすくなります。

下着や薄い長袖の服を重ね着するようにしましょう。そのほうが、衣服の調節がしやすくなります。

### 綿 100%の下着を着よう

下着の代わりに T シャツを着ていると、ゴワゴワして動きにくくなります。綿 100%の下着なら、機能的に保温性・吸湿性に優れています。下着を着る事で服と服の間に体温で暖まった空気の層ができ、保温性がアップします。また、体温を逃さないように首周りの締まった服を着てベストなども利用すると、腕が動かしやすく、胴体を温めてくれます。



令和4年11月30日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

## 親子でからだを動かそう

寒さが厳しい季節になりました。寒さが厳しいと、つい室内にこもりがちです。親子でからだを動かして気分をリフレッシュさせましょう！

### 空中自転車こぎ

向かい合って座り、お互いの足の裏をくっつけます。そのまま足を上げて自転車をこぐようにします。



### 足かけ回り

向かい合って手をつなぎ、子どもは大人の体をよじ登り、そのまま逆上がりを行います。



### おいもっ転がし

大人はうつ伏せになります。「おいもが焼けたら、ひっくり返さなくちゃ」と言って子どもに大人をひっくり返すように促します。大人は子どもにひっくり返されないようにふんばったり、逆に力を弱めたり、子どもの様子を見ながら動きます。



### おなかにひっつき虫

大人は膝をつき、子どもを抱きます。子どもは手と足を使って、大人にしっかり抱きつきます。大人はゆっくりと、四つんばいの姿勢で前進します。早く動いても、子どもが落ちないでいられるかを試して遊んでみましょう。

