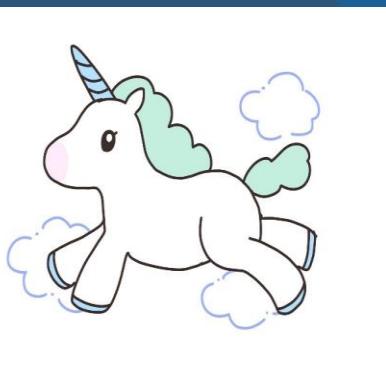


# みらい通信

no.8



2025.1月号

630-0263

生駒市中菜畠

2-1128

ソレイユ生駒102



0743-83-1570



メールアドレスQRコード



<http://tolerance-nara.com/>



インスタグラムQRコード

いつも「児童発達支援・放課後等デイサービスみらい」をご利用いただきありがとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年のクリスマス会には多数の方にご参加をいただき、本当にありがとうございました。皆様のおかげで、午前・午後の部とも楽しい時間を過ごすことができました。なかなか他のお子さまと関わる機会のないお子さまも一緒に楽しんでいただけたようです。今回参加がかなわなかった方も是非、次回のご参加をお待ちしています。

さて、今回のテーマは**薄着の習慣をつける大切さ**です。

子どもが風邪をひきにくい体を作るためにはどうすればよいでしょうか。

基本的な留意点としては

1. バランスの良い食事
2. 十分な睡眠
3. 適度な運動
4. 帰宅後の手洗い・うがいの徹底
5. マスクの着用
6. 人混みを避ける
7. 家族で食器やタオルを共有しない
8. 部屋の温度を適切に保つ

などで、これらは、皆さんもよくご存知の点だと思います。

これに加え、冬の風邪に関しては、**薄着の習慣をつけることが大切です。**

体温調節機能が未熟な子どもは、気温の影響で体温が変動しやすいため適切な防寒は必要ですし、「風邪を引かないように、子どもには厚着をさせたほうが良い」と思う方もいるかもしれません。しかし、厚着することで体温を外に追い出そうとして、体の放熱反射（体熱を放出する反射）が強くなってしまい、逆にからだの芯が冷えてしまいます。

その結果、免疫力が低下し風邪を引きやすくなってしまうのです。

「薄着」の良さ、それは、暑さ・寒さなどの気温の変化を肌で敏感に感じることができることもあげられます。寒暖に対しての身体の体温調節機能を働かせることができます。

(裏面に続く)



現代は、暖房(冷房)の活用により、快適な気温で過ごす時間が長くなっています。そのため、寒い時期に体温を上げる(暑い時期に汗をかいて体温を下げる)機能が発達しにくくなっているという研究もあります。

厚着ばかりしていると、どうしても体温調節機能が鈍ってしまい、ウイルスへの抵抗力が弱くなってしまいます。もちろん、寒いと感じるほど薄着をする必要はありませんが、薄着にすることで気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるよう、自然に鍛えられるようになります。風邪をひきにくい丈夫な身体を作ることができます。

薄着のほうが体を動かしやすいため、子どもの身体能力の発達を促せることもメリットのひとつです。

子どもはおとなよりも基礎代謝や体温が高く、まわりの温度に影響されすぐに体温が上がります。赤ちゃんでも動きが活発になってくると「おとなりより1枚少なく」が服装の目安です。

寒い日にかかわらず、運動すれば、体温が上昇しやすく、汗をかく量も多いです。大人が「寒い」と感じる日も、子どもはそこまで寒いと感じていない場合もあります。外遊びで子どもが暑そうにしていたら1枚脱げるようにしておくなど、臨機応変に対処できる服選びを意識しましょう。また、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせても、こまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけるようにしましょう。

**みらい**でも、活動しやすい服装で参加していただけるように、保育室の室温管理を心がけています。外気との温度差を考慮し、調節しやすい服装で来所していただけるといいですね。(汗をかいたら着替えができるように着替えを持ってきていただいても構いません)

一般的に、冬の室内の適温は20~23℃とされています。

子どもの表情を見ながら、厚着をさせ過ぎず 適度な寒さを体験させて、体温調節機能を育てていきましょう。

