

冬場における衣服の調節について

寒い冬がやってきました。子どもたちは、寒くても外に出て遊ぶのが大好きですよね。今回は、衣服の調節についてお話します。

①重ね着をすることで、身体から放出される熱を、衣服との間の空気の層に留めておくことで、温かさが増します。

例 肌着

+

Tシャツ、トレーナー、セーター、フリースなど

+

一番外には、風を通しにくいアウター

②寒いときには、首・手首・足首の開口部を閉じると保温効果が高まります。

例 手袋、靴下、マフラーを上手に使いましょう。また、タートルネックやシャツのボタンを上まで閉めるだけでも、随分寒さを緩和できます。

③暖かい室内にいる時はアウターを必ず脱ぎ、衣服の調整をすることをおすすめします。

④公園などで遊ぶ時は、マフラーやフード付きのアウターは危ないので、はずしておく等の注意も必要です。

●問い合わせ先 下見保育所

☎(926)4600

