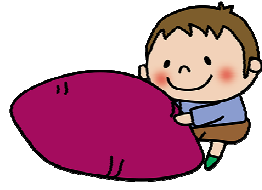


# ほけんだより



子ども健康部 幼児課令和6年11月発行

## 肌寒くなる季節… 上手な衣服調整をしましょう

朝晩と日中の寒暖差などもあり、肌寒さを感じる事が多くなってきましたね。  
子どもにも、肌寒いからと厚着をさせてしまいがちですが、この時季は、薄着で寒さに慣れておきたいものです。  
冬に向けて抵抗力をつけておきましょう。



## 上手な重ね着で、衣服の調節をしよう

私たちは、衣服を着て生活をしています。衣服を着ることで、寒さや暑さなどから体を守っています。また、衣服を重ねて着ることで衣服と衣服の間に空気の層をつくり、保温効果を得ています。保温効果を高めるためには、温めた空気を外に逃がさないようにすることです。そのためにも、一番外側に着る上着の素材は目の詰まったもので、風を防ぐ効果のあるものにするよいでしよう。



## つつい厚着にさせていませんか？

秋も深まってきました。肌寒くなってくると、つい子どもたちに一枚多く着せて、厚着にさせていませんか？  
子どもはおとなより暑がりです。ですから、基本的にはおとなより一枚少なめがよいようです。もちろん個人差もありますから、子どものようすをよく観察してください。  
おとなの感覚だけで、厚着をさせることがないように配慮しましょう。



## 薄着で元気いっぱい！外で思いっきり体を動かそう！

今この季節は、日によって寒暖の差があります。ですから、その日の天気に合わせて衣服の調整をすることが必要です。  
外遊びの時なども、体を動かして少し暑くなってきたら脱ぐ、肌寒いと思ったら一枚着るなど、子どもが自分の体で感じた感覚を大切にして、衣服の調整ができるようにしましょう。



参考：少年写真新聞社



## 下着は着せていますか？

下着は、衛生面からみて必要です。下着を着ていることによって汗や皮脂、汚れなどを吸着し、皮膚を清潔に保つことができます。また、下着を着ることで衣服との間に空気の層ができ、保温効果にもなります。  
下着は、汚れを吸着すると目詰まりし、通気性や保湿性が低下してしまいます。そのため、下着は毎日清潔なものに着替えるようにしましょう。  
下着の素材は汚れの吸着がよく、通気性や保温性を兼ねたものにしてましょう。

11月8日は  
いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。将来にわたって健康な歯で過ごすことは、とても大切です。  
正しく歯みがきができていないか、むし歯はできていないかなど、この機会にあらためて見直してみましょう。  
健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらおうとよいでしよう。



11月12日は、いい(11)ひふ(12)の語呂合わせで、皮膚の日です。  
私たちの皮膚は、寒くても汗はかいています。  
お風呂で丁寧に頭と体を洗い、皮膚を清潔にしましょう。



11月12日は  
ひふひ  
皮膚の日