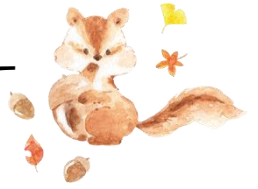




# すくすく通信

2022年10月号  
子育て世代包括支援センター  
子育て支援室



夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。お子さんと一緒に散歩をしたり、外で体を動かしたりするのに気持ちの良い季節ですね。今の時期、朝晩はぐっと冷え込み、昼間は気温が上がるなど、一日のうちに寒暖差があり体温調節が難しいですが、着るもので体温を調節してあげましょう。今月は気温による衣服の目安をお伝えします。

## 春先・晩秋(15℃前後)

袖なし or 半袖下着



or

長袖下着



長袖シャツ



長ズボン

## 春・秋(20℃前後)

袖なし or 半袖下着



長袖シャツ



長ズボン

## 夏(25℃以上)

袖なし or 半袖下着



半袖シャツ



半ズボン



## 冬(10℃以下)

長袖シャツ



長袖下着



上着



長ズボン



あくまで目安ですので、お子さんの様子を見極め衣服の調節をしてあげましょう。

