

すくすく通信

子育て世代包括支援センター
子育て支援室



2024年 月号

夏の暑さが落ち着き、散歩をしたり、公園に出かけたりと外で過ごすことが心地よい季節になってきました。今の時期は、朝晩はグッと冷え込み昼間は気温が上がるなど一日のうちの寒暖差が大きく衣服の調節が難しいです。今月は気温による衣服の目安をご紹介します。着る物を調節して元気に過ごしましょう。



袖なし下着



または
半袖下着



長袖服



長ズボン

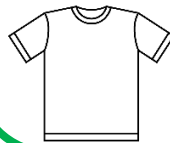


はる
(20℃前後)

袖なし下着



半袖下着



半袖服

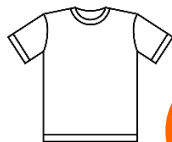


半ズボン



なつ
(25℃以上)

半袖下着



または
長袖下着



長袖服



長ズボン



あき
(15℃前後)

長袖下着



長袖服



上着



長ズボン



ふゆ
(10℃以下)

綿素材

✂ 吸収性・通気性に優れていて夏は涼しく冬は暖かいです。特に直接肌に触れる肌着におすすめの素材です。

吸湿発熱衣類

体内から出る汗を吸って熱を出すという特徴があります。しかしよく動いて汗をかく子どもは汗冷えになったり、化学繊維が使用されているので肌が弱い場合は痒くなったりすることもある…。特性を理解して利用するといいいですね。

着替えの目安

頬がほてっていたり、背中が汗ばんでいる時は暑い証拠。子どもの場合は **大人より1枚少ない目** がベスト！

※目安となっていますので気温や湿度、お子さんの様子に合わせて衣服を調節しましょう。