



2022年10月発行 No.25

風の子第二保育園

つどいの広場

今回のぽっかぽかでは、「暑さ」「寒さ」に対する子どもの対応力や衣服の調整についてお話したいと思います。

もともと人間は「暑さ」や「寒さ」に対して対応できる力を持っていて、子どものころから「暑い」「寒い」を肌で感じることで、この対応力が高まっていくと言われています。しかし、暑い日が続き、過度な冷房の使用により“汗をかかない環境”や、“快適すぎる環境”に、なりがちになってはいませんか？汗をかくことは、とても大切な働きなのです。また、冬場では、ある程度寒さを感じられるようにしておくことも健康的な身体づくりには大切です。

薄着を心がけよう！！

◆体温調節機能が育つ

そもそも子どもは大人よりも体温が高いため、そこまで服を着こむ必要がありません。むしろ、あまり服を着こみすぎると身体の体温調節機能を養うことができなくなってしまいます。普段はできるだけ薄着で、外気温の変化に対応できるような身体を作っていきましょう。また、屋内でも冷暖房に頼りすぎず、冬場の時期なら身体を動かして温かくすることで体温調節機能が養われます。

◆自律神経が強化される

自律神経は生命活動を維持するために必要な神経で、眠っているときの呼吸や心臓の動き、暑いと汗をかくなどの体温調節をコントロールしています。薄着で過ごすことにより、皮膚は気温の暑さや寒さを敏感に感じやすくなります。血管の収縮・拡張を繰り返し、身体の体温調節機能が養われると、自律神経のバランスが発達していきます。逆に言えば、普段から厚着をしていると皮膚の感覚が鈍くなり、本来なら寒いときに身体を温めようと働いてくれる自律神経の働きも鈍くなってしまいます。

◆薄着だと風邪への免疫力がつく

風邪をひく原因は、寒さではなくウイルス。そして、ウイルスを撃退するのは人間の「免疫力」です。薄着で自律神経を鍛えることにより、免疫力が高まるため風邪をひきにくい身体になります。「風邪をひかないように子どもには厚着をさせた方がいい」と思うかもしれませんが、しかし、厚着をすることで体温を外に追い出そうとして、身体の放熱反射（体熱を放出する反射）が強くなってしまい、逆に身体の芯が冷えてしまいます。そして、免疫力が低下し風邪をひきやすくなってしまいます。

◆正しい子どもの薄着は??

薄着にするからと肌着を着ないと必要な体温が逃げてしまい冷えて感じてしまいます。分厚いトレーナーを1枚で着るより肌着を着た方が身体の保温効果が高まるので、手足が出ていても寒さを感じずに過ごせます。肌着を着ておなかや背中を覆い、しっかり身体を保温してください。衣類は大人より1枚少なめが基本です!!

☆肘から先、膝から下を出すことにより体温調節をする力が育つため、風の子第二保育園では、**薄着保育**を心掛けています！

例)

半袖Tシャツ (フニグ可)	半袖Tシャツ	長袖Tシャツ	トレーナー
	+	+	+
半袖の肌着 (フニグ可)	半袖の肌着 (フニグ可)	半袖の肌着 (フニグ可)	

★冬の寒い時期での外あそびでは、トレーナーの上にはベストを着ています。(肘は、よく動かすので重ね着はしません。)

ポイント！

◎肌着を着ないで長袖のみだと、保温効果がなく体が温まりません。
体の中心を温めて末端を出すと丈夫な身体になります。

◎子どもが身につける物は、綿100%の物を選ぶとGOOD！

→綿は汗を吸って体が冷えるのを防ぐのと、肌着と上着の間に暖かい空気の層を作り4℃暖かくなります。

◆子どもの冷えに気づくポイントは？

子どもの冷えに気づくポイントとしては、おなかや背中に触ってみることで。おなかや背中が冷たいと寒がっているサインです。薄着にしすぎたかなと思ったら、おなかと背中の温かさをチェックしてあげてください。