



# ぷちひろば

～ 看護師より ～



令和7年11月  
南奥沢保育園

朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。寒さに慣れていない身体には風が冷たく感じることもあり、つい厚着をさせがちですが、子どもは大人が思うほど寒がりではありません。本格的な寒さを迎える前のこの時期から、外気を肌で直接感じることで自律神経を働かせ、病気への抵抗力が高まると言われています。

これからの季節を元気に過ごせるための服装のポイントをお伝えします。

## ★活動しやすい服装は？

日中の気温が20℃前後なら、半袖、半ズボンでOK！18℃以下なら、そろそろ薄手の長袖を用意します。朝夕の冷えにはカーディガンなど、薄手の脱ぎ着しやすいものがよいでしょう。



室内：肌着＋長袖Tシャツなど薄手のもの  
さらに寒いときは＋ベスト



×



屋外：動きやすい薄手の上着で、袖口や首元がピッタリと閉じていると防寒になります。フードやひも付きのものは、遊具などに引っかかりやすいので避けましょう。

## ★肌着を着ましょう

肌着を重ね着することで、空気の層ができて温かく過ごせます。子どもは汗をかきやすいので、肌着は汗を吸い取る役目もあります。

上下のつながったタイプの肌着はおむつの中がむれやすくなるので、分かれたタイプのものがよいでしょう。また長袖タイプのものは重ね着をすると袖口がまくれ上がってしまい、体の動きを制限してしまうことがあります。半袖やランニングタイプがお勧めです。

## ★重ね着はおとなより1枚少なめを

寒いからといって裏起毛の素材や厚手の服を着せると、余計に汗が出て熱を奪います。さらに濡れた衣類は乾かず、いつまでも冷たいままになり、かえって身体を冷やしてしまいます。

子どもの重ね着はおとなより『1枚少なめ』が基本です  
時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう



## “肌の清潔”と“肌の保湿”

肌トラブルはさまざまな原因で起こりますが、ケアは基本的には同じです。最も大切なのは汗や汚れを取り、肌を清潔に保つことです。汗やホコリなどの外からの汚れが刺激となり、かゆみや湿疹がでやすくなってしまいます。

赤ちゃんの肌はふっくらみずみずしく見えます。でも、皮膚が薄くて、とても乾燥しやすいのです。実は、生涯で一番皮脂の量が少なく、肌が乾燥しやすい時期なのです。人間の肌は空気中のウイルスや雑菌、アレルゲンなどから体を守る働きが備わっています。皮膚が乾燥すると、角質にひび割れができ、空気中の有害物質やアレルゲンの侵入を許してしまいます。赤ちゃんの肌を健やかに保つためには清潔と保湿が大切です。

## 保湿剤の使い分け

