



★「薄着は子どもの身体を強くする」って聞いたことありませんか？子どもは大人より体温が高いので、大人が思っているほど寒くありません。  
そこで、『子どもに薄着が良い4つの理由』をお伝えします♪

### 1. 自律神経がきたえられる！

\* 普段から厚着に慣れているとどうなるかという、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。

### 2. 思いっきり体を動かせる！

\* “うちの子あんまり動かないから…” それは子どもが厚着していて動きづらいからかもしれません…！

### 3. 風邪をひみにくくなる！

\* 厚着で暖かすぎると、体の放熱反射（体熱を放射する反射）が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたりやすくと、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまいますので、その結果風もひきやすくなってしまいます。  
(厚着で汗をかき、それが冷える事もあります。)

### 4. 寒さに強くなる！

#### ■ 薄着のコツ ■

\* 寒くなったからとすぐに厚手の服や長袖長ズボンを着せるのではなく、薄手のベストや上着を重ね着すると厚手のトレーナーを1枚だけ着るより温かいです♪

\* 大人の服装マイナス1枚程が丁度よいです♪

保育園内もストーブ等で温かくなっております♪  
日頃から薄着を心掛けていきましょう！

