

2020年 12月 子育てワンポイント

テーマ 「 衣服の調節 」

これから寒い季節、子どもの服の着せ方に迷う保護者の方も多いのではないのでしょうか。動きやすく、調節しやすい服装選びと着せ方のポイントをいくつかご紹介していきたいと思います。

子どもの服装は、体温調節の発達に合わせて行います。よく、「子どもは大人より1枚少なめ」といいますが、赤ちゃんと幼児では服装のポイントは異なります！

ねんねの赤ちゃん

➡ 基本的には体温調節が未熟なため大人より1枚多め

ハイハイ・よちよちの
1歳頃

➡ 大人と同じくらい

2歳頃

➡ 走り回って汗をかきやすいため大人より1枚少なめ

厚着させず、動きやすい重ね着のポイントは、「空気の層を作ること」と、「肌に繊維の刺激を与えないこと」です。肌に優しいコットンの肌着の上に、薄手の長袖Tシャツが基本、肌寒い時は着脱しやすいカーディガンやベストを重ねましょう。



汗をかいたら、まずは肌着を変えれば大丈夫です。薄手の服を重ねて空気の層を作ること、薄手でも暖かい状態を作ることができるのです。一番肌に近い部分は、コットンの肌着を着ることで繊維の刺激を与えないことも大切です。

外出時は、手袋やマフラー、帽子などで防寒を。ただし、手袋やマフラーは遊具で遊ぶ際危険なので、使用は控えましょう。

まだ言葉を話さない赤ちゃんが寒いかわからない時は、まず手を握ってみてください。手が冷たいのは赤ちゃんからのサインです。次に脇の下やおなかや背中など体の中心を触ってみてほんのりと温かければ、体の中心までは冷えていないので大丈夫、冷えているときは、服や掛物で調整したり抱っこしたりして温めてあげましょう。



服を持ち歩くのは大変なのでストールなどがあれば便利です。ベビーカーや抱っこひもの上からかけたり、幼児のマフラーの替わりにもなります。