

## 『衣服調節について』

日中は気温が高くても、これから少しずつ涼しい風が吹き、朝夕は過ごしやすい季節になってきます。

夏は汗をかいて着替える機会が多かったのですが、これからは気温に合わせて衣服の調整が必要になります。

上下はまだ半袖半ズボンで大丈夫ですが、外出時に長袖の薄手の上着を用意しておく、急に肌寒くなったときに便利です。

ただ、子どもの体温は大人より高く温まりやすいことを考え、大人の衣服調節に合わせてるのではなく、厚着にならないように気をつけましょう。厚着になって汗をかくと体温が冷え、逆効果になります。

年間を通して薄着で過ごしていると、体が強くなり病気にかかりにくくなります。できるだけ日頃から薄着を心がけましょう。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001