

## 『肌着の必要性』

とても寒い日でなければ、小さい頃から少し肌を出して皮膚をきたえたり、薄着を心がけていくと体が強くなって病気にかかりにくい体になります。

そのためには、まず、気温の変化によって衣服を変えていくことと、効果的な衣服の重ね着が大事です。

肌着を1枚着るだけで、体の暖まり具合が違います。分厚い衣服を1枚着るより、肌着を1枚着てから薄手の服を着るのでは、肌着を着た方が暖かい空気が逃げず暖まりやすいです。

できれば、長袖よりも半袖の肌着を着せましょう。長袖だと、袖が衣服の中でモコモコして子どもが動きにくいと感じる場合があります。体の部分を暖めれば、腕を暖めなくても効果的です。何よりも、腕の部分だけでも薄着になり、鍛えることもできます。

寒い冬だけでなく、夏場に汗をかいてすぐ着替えられないとき、汗を吸い取るために肌着を着ることもおすすめします。



太宰府市子育て支援センター

☎919-6001