

冬の衣類の選び方と過ごし方

ひんやり寒くなってきた12月。
北風が強く吹いて寒い日もあれば、日中は晴れて日差しがポカポカな日も。
外気と室内の気温差に応じて上手に衣類を調節し、寒い冬を乗り切りましょう！

子どもが室内で過ごす時の服は、どんなものがいいの～？

重ね着で調節しやすく！

子どもの体温調節には、重ね着が有効です。

半袖や
ランニング型



乳児は
ボディスーツでも可

☆肌着

保温・保湿効果があります。
吸汗性・通気性のある素材の
ものを選びましょう。

お腹周りが隠れる丈のもの
がよいでしょう。

Tシャツ + 薄手のインナー



インナー

☆薄手の長袖Tシャツ または 薄手のトレーナー

裏起毛のトレーナーなどモコモコしてい
る厚手の服は、ハイハイや歩行時に動きづ
らいことも。
からだを動かしやすい服を選びましょう。

背中に汗をかいていないか、
こまめに確認しましょう。

首まわりや手首・足首を
衣服で覆うと、暖かく感じるよ♡

キケン



裾もめくり上げる場合は
ぬいつけるも good!



☆動きやすいズボン

脚の長さに合わせてみましょう。
長すぎると踏んでつまずいたり、
滑って転んだりする危険があり
ます。

伸縮性のある素材だと動きやす
いです。

外あそび用の上着は、どんなものがいいの？

☆シンプルな形で防寒性があり、動きやすい素材でからだに合った大きさのもの

☆ひもやループ、フードのついていないもの（窒息など事故の危険性があります！）



シンプルな形は
動きやすいよ～



室内の暖めすぎには気をつけて！

冬場に気をつけたいのが、肌の乾燥。
子どもの肌は大人よりも乾燥しやすく、肌トラブルも
起こりやすい傾向にあります。

☆室温は 20～25℃、湿度は 40～60%が目安です。

☆入浴後は、保湿ローションや
クリームを塗って保湿ケア♡



☆加湿器を使用するほか、
濡らしたタオルを室内に掛けるのも有効です♪

はだしのすすめ

子どもは、衣服で覆われていない手先や足先から
熱を発散させ、体温を調節しています。
足の指を自由に動かし、足裏の感覚を鍛えること
で、いろいろな刺激を得ます。

暖かい室内なら、はだしでも大丈夫！
外出時には、保温・保護のため、
靴下を履かせましょう！
寒暖差や場面に応じて、靴下を
脱ぎ履きさせるとよいでしょう。

