



## カンガルー通信 No. 15

新潟市病児・病後児保育事業  
令和6年12月発行

今年も残すところ1か月となりました。寒さ対策のポイントをお伝えします



### 厚着と肌着



#### ～厚着させすぎではありませんか？～

体温調節が未熟な子どもは、周囲の温度の影響を受けやすいため、防寒は必要です。しかし、厚着にしてしまうと熱がこもることで体温が上がり汗をかいてむしろ体が冷えてしまうことがあります。



#### ではどうすれば…

子どもは、大人より平熱が高く基礎代謝も高いため、体が温かくなりやすいです。そのため、手足を活発に動かせるようになる生後6か月頃から大人より1枚少なく着せましょう。

子どもの様子によって脱ぎ着させやすいように薄めの服を重ね着することで温度調節をしやすくなります。

お子さんの成長にあわせて、「暑くなったら脱ぐ、寒かったら着る」ということを自分で判断し自分でできる自己管理能力を育てていくことも大切です。

#### 冬の服装選びのポイント

##### 薄い服を重ね着しよう

重ね着をすると衣類の間に空気の層ができ、温かく過ごせます。



##### 小物をうまく使おう

手袋・帽子・マフラー・レッグウォーマー、首や手首・足首を温めるアイテムが効果的



個人差があるため、無理せずに子どもの様子に合った枚数で服装を調節してあげましょう。

### 肌着選び

肌着には温度調節をする役割があります。子どもは汗をかきやすいので心地よく過ごせるように、吸水性、速乾性のある素材がおすすめです。お肌が敏感な人は綿素材の肌着を選ぶとよいでしょう。

#### 素材には、メリット・デメリットがあります。

綿素材はお肌に優しく、生地が強いメリットがあります。

一方で汚れが落ちにくい点がデメリット。

化学繊維の入った生地は乾きやすく汚れが落ちやすいメリットがあります。



直接お肌に触れる肌着は綿素材にし、上着は化学繊維の入ったもの等使い分けると良いでしょう。生地の特性を理解し、お肌に合ったものを選んでいきましょう。

### カンガルーポケット情報



寒さ対策として着用している方も多い、『機能性肌着』汗をよく吸収しやすい特性がありますが、体調が悪く発熱している時は、熱がこもりやすいため注意が必要です。

病児保育利用時は、具合が悪くお布団で過ごすこともあります。お部屋全体が暖かいため、機能性肌着ではないものをお勧めします。

施設長から一言 秋の内科健診でお肌の乾燥しているお子さんが目立ちました。乾燥している肌はバリア機能が十分に発揮できず、痒みが出てくる事もあります。ぜひ保湿してみてください。（お肌に合っているものであれば保湿剤の種類は問いません。）保湿タイムは、忙しい時間の中であっても親子1対1の特別な空間となり、保護者の手のぬくもりも伝わります。

お気軽にお問い合わせください。  
新潟市西区西小針台2-1-5  
病時保育室カンガルー

☎お問い合わせ・利用申し込み  
025-234-5650  
☎キャンセル専用留守番電話(24h対応)  
025-201-8756