



はぐみ~hug me~



舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じる頃になりました。クリスマスやお正月などのイベントが待ち遠しい時期になってきました。

これからの時期気温も下がり日中も冷え込んできて戸外に出る際はジャンパーなどで身体が冷えないようにしていくかと思えます。よく「子どもは薄着ですごしましょう」と言われていますが何故薄着が推奨されているのか紹介していきます。

《厚着のデメリット》

- ・身体を動かしにくい
- ・汗をかいて体を冷やす可能性がある
- ・体温機能調節を養いにくい



子どもはまだ体温調節がうまくできないので体温調節機能を育てる必要があります。ただし、厚着が全ていけないという事ではありません。

《薄着のメリット》

本来「暑さ」や「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着だからと言って免疫機能や身体が強くなるというわけではありません。薄着により外気に触れることで「子どもの体温調節機能を育てる」ということが大切になってきます。また、薄着にすることによって子どもたちは戸外で遊ぶ際に身体を十分に動かしやすいです。

気温の感じ方はそれぞれ違ってくるのでその子に合わせて洋服を大人が調節してあげるのも大切です。子どもの動きに合わせて調節できるように厚手の上着を1枚着るよりも薄手の洋服を重ね着する方が温度調節がしやすくなります。マフラーや手袋などでも調節しやすいです。「とにかく薄着で」という事ではなく一人一人に合わせて成長・発達の為に「体温調節機能を育てる」「身体の動きを活発にする」「体温変化や個人差に対応する」ことが大切です。

《利用登録受付中》

ご利用には、事前の登録が必要です！

『子どもが急な発熱、でも仕事は休めない…』

急な利用に備え、事前に登録して頂くことをお勧めします。

※登録には電話予約をしてから来てください。

※必要書類は昭島市のホームページ、または昭島市役所にごさいます。



月～金曜日 10:00～18:00 (祝日、夏期休暇、年末年始を除く)

☎ 042-519-7868 (担当: 澤田)

住所: 東京都昭島市松原町1-2-1 太陽こども病院 1階保育室



年末年始休室のお知らせ

12月29日(水)～1月3日(月)

ご不便、ご迷惑をお掛けしますが何卒ご容赦くださいますよう宜しくお願い致します。

病児保育室はぐみ スタッフ一同

