

衣服選びのポイント！

- ◆ きつすぎず、少しゆとりのあるもの。
 - ・・・きつすぎると動きの妨げになります。
- ◆ 身体にあったサイズのもの。
 - ・・・こども服はすぐ小さくなるからと、大きめを買いがちです。すそを踏んだり、ひっかかると危ないので、すそ上げをしたり、まくってあげたりしましょう。
- ◆ リボンやひもなどが、多すぎないもの。
 - ・・・リボンやひもがひっかかり、思わぬ怪我や事故につながる場合があります。
- ◆ おしゃれなデザインや飾りでこどもの動きを妨げないもの。
 - ・・・活動的に遊ぶこどもには動きやすいシンプルなデザインがいいでしょう。
- ◆ 自分で脱ぎ着がしやすいもの。
 - ・・・ボタンが多かったり、後ろボタン、背中ファスナーの服は自分で脱ぎ着するのは難しいです。
- ◆ 素材や縫い目に配慮しているもの。
 - ・・・肌の弱いお子さんに刺激が少ないです。

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和7年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



とっておきの子育ての話

保育者からの
メッセージ



なぜ「薄着」は良いのでしょうか。それは、暑さ・寒さなどの気温の変化を肌で敏感に感じることができるからです。又、皮膚の抵抗力が高まり、風邪をひきにくい丈夫な身体を作ることができます。

～衣類は大人より1枚少なめが基本～

春・秋

半袖肌着+薄手の長袖 T シャツまたはトレーナー
薄手の長ズボン

(外出時) 薄手のジャンパー、ベストなど



夏

半袖 T シャツ (肌寒い時+ランニング肌着)
薄手の半ズボン



冬

半袖肌着+長袖 T シャツまたはトレーナー
長ズボン

(外出時) ジャンパーなど

～年齢ごとの目安～

生後1か月まで

体温調節がまだ上手にできません。
大人より1枚多く着せ保温に気を配りましょう。

生後1～3か月

手足の動きが活発になります。大人と同じ枚数で。

生後4か月～

ますます活動的になります。大人より1枚少なめで。

1歳～

動きやすく、着脱しやすい上下別々のもの。

2歳～

自分で着脱しやすい、シンプルなデザインのもの。



- ◆ 厚手の衣類を1枚だけ着るより、薄手の衣類の重ね着のほうが保温効果があります。暑ければ1枚脱いだり、寒ければ着たりでき、調節しやすくなります。
また、冬に厚手のトレーナーだけだと身体が冷えてしまいます。肌着を着ることで、背中やお腹を保温することができ、温かいです。

- ◆ その日の気温や活動に合わせて調節したり、汗をかいたときはこまめに着替えるようにしましょう。

- ◆ 現在の住宅は保温性が高く暖かです。
くつ下は、室内ではすべりやすく、動きの妨げになったり転んで怪我をしてしまうこともあるので、はかせなくてもいいでしょう。



Q.どんな素材のものがいい?

直接肌に触れるものは、通気性・吸湿性のよい綿100%がおすすめです。

Q.夏は袖なしの服が気持ちよさそう?

袖のあるTシャツのほうが、背中や脇の下の汗をよく吸い取り、あせも対策にはおすすめです。

Q.暑がっているのかな?寒がっているのかな?

判断するには、首や背中の後ろを触れてみるといいですよ。汗をかいていたら、調節してあげましょう。