

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのこどもと

第五号 二〇二四年一月



子どもの服装、どうしよう？

「子どもの服装は大人より1枚少なくて良い」と、どこかで聞いたことがあるでしょうか。乳幼児の身体の70%は水分であり（大人は60%ぐらい）、新陳代謝は大人の3倍とされています。そのため、子どもは大人より汗っかきです。また子どもの体温は大人より1度高く、日内変動も大きいです。このことから、子どもの衣服には「汗を吸収しやすいもの」「大人が着るよりも1枚少ない」服装が良いとされています。

「汗を吸収しやすい」服とは、綿（コットン）です。綿は汗を吸収し、また保温性もあるため子どもの肌着にピッタリです。最近は保温性の高い肌着なども出ていますが、化学繊維が入ることで子どもの肌への刺激になります。また体温の高い子どもには、高すぎる保温効果の肌着は暑すぎてしまいます。

「大人が着るよりも1枚少ない」と言いますが、保育園では秋冬でも室温が18～22度になるよう空調コントロールしています。園内では肌着とTシャツで十分過ごせます。ニットや裏起毛のトレーナー、フリースなどは園内では暑すぎます。またこれらの衣服は伸縮性もいまいちなため、よく動く子どもたちには向いていません（あくまで、園生活ではです）。

外活動の際も、子どもたちはよく動きます。着膨れしないような、大人が思うより軽めのアウターが良いでしょう。ダウンやニットの出番はまだまだ先です。ウィンドブレーカーやジャンパーと呼ばれる羽織が良さそうです。

そして大事なのが、暑がりな子どもたちと言えども、冷たい風が袖や裾から衣服の中に入ると身体の汗を冷やしてしまうということ。特に肌着はしっかりズボンに入れられる長さ、ズボンもずり落ちないでウエストがフィットしたもの、靴下はくるぶし以上をしっかりと覆えるものが適切です。



秋冬でも半袖の肌着

肌着はズボンに
しっかりしまう

裏起毛でないTシャツ

靴下はくるぶし以上

動きやすいアウター



スキンケアについて

皮膚の一番外側の角質層と呼ばれるところは、外からの刺激から肌を守るバリア機能があります。この角質層、子どもは大人の1/2～1/3の厚みしかありません。また生後2～3ヶ月ごろまで皮脂の分泌は盛んですが、だんだんと分泌は減り、1歳～思春期が一番皮脂の分泌量が低下します。

皮膚が乾燥すると痒みが生じ、『痒いと掻く→掻くと角質層が傷つく→バリア機能が低下する→さらに乾燥し、さらに悪くなる』と悪循環に陥ります。

そこで、皮膚科医師から頂いたアドバイスをここで紹介します。

- * 洗いすぎない！洗う時は泡で優しく、肌は決して擦らない！タオルで拭く時も擦らない！
- * 保湿剤は多めに塗る！多いかなってくらい塗る！
- * 肌の調子が良くても保湿はやめない！続けることで安定した肌を守る！

保湿してもカサカサ・ザラザラする、赤みがある、痒みがある時は早めに皮膚科を受診しましょう。