

みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。



衣服で体温調節



衣服は毎日かつ常に身に付けている最も身近なもののひとつです。寒さを感じる日も増えてきて、身体が冷えないように防寒対策を行っていききたいですね。特に子どもの防寒対策は大人より気を配る必要があります。服装による衣服調節を行い、子どもの健康と発達へと繋げていきましょう。

子どもの体温調節機能の特徴

新生児や小児は、体温調節に必要な機能が十分には発達しておらず、外気の温度変化があった時に正常の体温を維持することが難しいです。徐々に発達して、完成するのは14歳前後といわれています。

体温調節機能が未熟

そのため
大人以上に衣服に
大きな役割が
期待されます！

体重あたりの体表面積が大きく、
環境温度の影響を受けやすい

体温調節機能とは…

熱の生産（熱を身体の中で作る働き）と
熱の放散（熱を身体から外へ出す働き）を
調節する仕組みのことです。



子どもの体温と衣服の関係

子どもの体温は大人に比べて高く、その上基礎代謝も高いです。そのため、気温が低い時に大人と同じように厚着をして防寒対策をすればよいというわけではありません。子どもに合った衣服を選び、衣服調節のポイントを抑えていきましょう。

衣服調節のポイント

●厚手を1枚より、薄手の重ね着の方が
温かく調節しやすいです。

●大人より1枚ほど少なめに。
「寒い・暑い」を伝えられない年齢の子には大人が
意識してあげましょう。
※ただし、生後0~3ヶ月の乳児期は体温調節機能が未発達で、
気温の変化に敏感なので、大人より1枚多く着せてあげると
よいでしょう。

●子ども自身の選択によって、洋服を調節しましょう。
外気温や体温の上昇に合わせて、洋服を着脱する習慣
が身に付くようにしてあげることが大切です。

●秋口から徐々に慣らしていきましょう。

●首を冷やさないようにしましょう。
薄着でもタートルネックやマフラー1つで違います。
首を温めると、全身に血流が流れやすく
身体が温まりやすくなります。

厚着をすることによる影響

①気温の変化を直接肌で感じ取ることができない
寒い時に寒い、暑い時に暑いと肌で感じることで、
体温調節機能は発達していきます。

②汗冷えを起こしやすい
子どもは体温・代謝が高いため、大人と同じく
厚着をしていると、冬でも汗をかきやすくな
ります。汗が冷えて風邪や体温低下につなが
ります。

③身体を動かしにくく運動量が減ってしまう
体温の上昇を妨げることに繋がります。寒く
ても、身体を動かして温まることができるよう、
動きやすい服装にしてあげることも重要です。