



令和8年度11月 泉ヶ丘地域子育て支援センター

秋は朝夕や日々の気温の差も大きく、暖かくなったり涼しくなったりを繰り返しながら徐々に寒さを増していきますが、肌寒さを感じるようなとき、風邪をひかせてはいけないうと用心して、つい厚着をさせてしまうことはありませんか？ しかし、こどもの健康や体の発達のためには、薄着を心掛けてあげることが大切なのです。

なぜ薄着が良いのでしょうか？

●体温調節機能が育つ

人間には体温を一定に保とうとする機能（体温調節機能）があり、暑い時には血管を拡張し、汗をかくことによって体温を下げ、寒い時には血管が収縮し、熱の放散を防いでくれます。外気温の変化に対応して上手にその機能が働くようになるためには、寒暖の差を感じる事が大事なのです。

●自律神経が発達する

自律神経は生命活動を維持するために必要な神経で、自分の意思とは関係なく、体の機能をコントロールしてくれる大切な役割を担っています。外気に触れて刺激を受け、体温調節機能が養われると自律神経も発達していきます。自律神経が鍛えられると体内の免疫力も高まり、風邪などのウィルスに負けない体になっていきます。

●運動量が増え、運動能力が発達する

薄着で過ごすということは、体も動かしやすくなり、自然に体を十分に動かすことが出来るようになります。筋肉は伸縮することで熱を発生するので、結果的に体が温まります。また、運動量が増すことで筋力や骨格も発達し、運動能力の向上や丈夫な体作りにも繋がります。

●こどもは大人より体温が高い

こどもは大人に比べ新陳代謝が活発で体温も高めです。また、大人よりも運動量が多い上、汗もかきやすいので、厚着をさせると皮膚からの放熱がうまく出来なかったり、たくさんかいた汗が冷えて、逆に体を冷やしてしまう原因にもなります。洋服の目安としては「大人より1枚少なく」するくらいが良いとされています。

こどもの体温を確認するには

ある程度の年齢になると「暑い」「寒い」を訴えることが出来ますが、小さなこども達は自分で伝えることは出来ません。そんな時、目安としては発汗の様子や顔色などありますが、体が冷えていないかを確認するには、おなかや背中を触ってみましょう。手足などが少し冷たくても、胴体の表面が温かければ体温は適切に保たれています。



上記のことからも、季節の外気に触れ、暑さ・寒さを感じながら体をたくさん動かして遊ぶことは、体の機能が育っていく時期にあるこどもにとって、とても大事なことです。冬に向け抵抗力をつけていくためにも、秋から薄着の習慣を付けていけると良いですね。しかし、寒さを我慢させるのが良いというわけではありません。こどもの様子や体調に合わせながら、適切な衣服調節や対応をしていきましょう。