



# らすく

# April 4月

～かみいしわら・すくすく(ぶより)～  
城山保育園上石原 R6.4

冬を思わせる寒さを感じる日があれば、夏日のような暑さを感じる日もあったりと、例年通りの春とは違った、寒暖差が激しい日が続いています。体調管理に気を配りつつ、新年度を一步一步元気に歩いていきたいですね☆

## 季節のかわりめに、洋服選びのポイント

子どもは大人より体温が高く、汗をかきやすいもの。厚着をして汗をかくと、身体が冷えてかえって体調を崩しやすくなってしまいます。そんな時は衣服で調節。薄い服の重ね着で上手に対応してあげましょう！

薄い物を重ねる

### 「薄重ね」がお勧め！

子どもは活発なので、厚着をしていると汗をかきやすく、汗が冷えると、かえって風邪をひきやすくなります。この時期は、気温の変化に対応しやすい肌着などを重ねた「薄重ね」がお勧めです。日中子どもが園で過ごす服装は、右の①～③を参考に、脱ぎやすい重ね着タイプの服装にしましょう。



半そでだと寒いと感じるようになったら、半そでなし肌着に長そでを重ねます。どちらも汗を吸う綿素材がよいでしょう。



気温が下がってきたら、半そでの肌着に替えるだけでも、かなり体が温かく感じられます。



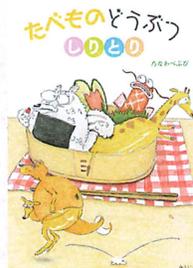
ベストやカーディガンなど、すぐに脱げるような羽織り物もお勧めです。

トレーナーよりも、長そでの上に半そでを重ねるほうが動きやすく、体が汗ばむのを防ぎます。(肌着の素材は気温によって調整)

衣服選びの参考にしてみてください☆



とびらをしめたお風呂場で、泡のせっけんが動きだす? お風呂が楽しくなるような、「せっけんの時間(アワー)」へようこそ♪



これはちよっぴり変わった「しりとり絵本」 どうぶつ? たべもの? 声に出して読んだら盛り上がること間違いなし! な一冊。



4月の『お外で遊ぼう会』はありません。



★城山保育園上石原★  
182-0035東京都調布市上石原3丁目8番10  
TEL:042-490-2031  
FAX:042-490-2032  
URL:<http://www.aobakai.or.jp/kamiishi>