



寒い冬を温かく過ごそう！

～体を温める服装～

寒暖差の大きい秋が過ぎ、いよいよ、寒さが厳しくなってきました。
冬を元気に過ごすために、からだを温めましょう。冷えを防ぐことは、
免疫力を高め風邪を予防する事にもつながります。



ポイント1

下着を着る

温度を保つ効果があり、
体が冷えにくくなります。



子どもの肌はデリケートです。
子ども肌着のおすすめは、速乾性があり
汗を吸収する綿素材がおすすめです。

ポイント2

重ね着をして、暖かい空気の層を作る

長袖(薄手)やカーディガンなど
の重ね着で



薄手の服を上手に重ね着
することによって
効果がアップ！

子どもは動きが活発で大人より体温が高く・代謝がいいです。
暑くなった時に温度調整できるようにしましょう。

ポイント3

3首を暖めよう！

・3首とは

首・手首・足首をさします。この3か所を温めると血液の巡りが
良くなり体が温まりやすくなります。



マフラー
ネックウォーマー



手袋
アームウォーマー



靴下
レッグウォーマー

これらの物を使用すると更に効果アップ！

寒くなってくると、厚着をさせてしまいがちですが、「子どもの服は大人より一枚
少なく」を目安に！寒い冬を暖かく過ごしましょう！