

11月の保健ワンポイント

子どもの「暑い」「寒い」、どうする？適切な服を選んで体温調節しよう！

子どもに「暑い！」と言われたとき、「そんなことない」とそのまま厚着させていた経験はありませんか。小さな子どもは、大人と比べて基礎代謝が高いといわれています。体調を崩さないか心配しつつも、薄着と厚着のバランスは大切です。では、体温調節のために、どのようにして子どもを選べばよいのでしょうか。



★子どもの体温調節機能は繊細

子どもの身体は、汗の分泌に重要な汗腺密度が高く、大人より基礎代謝が高いといわれています。よく汗を掻くため、大人と同じように厚着してしまうと体内の熱がさらにこもってしまう可能性があるそうです。

一方で薄着の場合、汗が引いたまま放置してしまうと風邪を引くなど体調に影響が出ることも。特に外出中は、子どもが背中に汗をかいているかどうかこまめに確認するようにしましょう。子どもによっては、自分の体温感覚がわからない子や上手く伝えられない子もいます。大人が積極的に確認して、気づいてあげるようにしましょう。



★子ども服におすすめの素材やアイテム

子どもの体温調節を意識する場合、市販の機能性インナーやフリース素材は体温を上昇させやすいため、子どもには不向きといわれています。防寒対策だけではなく、体温調整も意識した服選びがおすすめです。

★吸収性の高いコットン素材の肌着

肌に一番近いインナーは、吸収性の高さが大切。フリースなど暖かいアイテムを取り入れるならなおさらです。汗を吸収しやすい肌着素材で冷え対策をしましょう。

★着脱しやすいアイテム

ボタンやファスナー付き、レッグウォーマー、マフラーなど脱ぎ着しやすいアイテムは、体温調整におすすめです。例えば前開きタイプのベストなら、アウターを着ない時期でも防寒対策と体温調整の両方をサポートできます。キルティングやポリウレタン素材なら、薄くて軽くて暖かいため、動き回る子どもにもぴったりです。

★子どもの厚着はほどほどに！

大人の感覚で子どもの服装を決めてしまうと体調は崩しやすくなる可能性があります。脱ぎ着しやすく吸収性の高い素材を上手に取り入れて、子どもの体調管理をしてくださいね。