



にこにこだより

令和7年 11月18日
千葉市地域子育て支援センター
にこにこルーム
TEL/FAX
043(241) 8599

穏やかな秋晴れの日が続いていますが、朝晩ぐっと冷え込む日も多くなりました。気温に合わせて服装や室温を調整し、体調を崩さないようにしましょう。



土曜日の利用について

月曜日から金曜日の利用回数に関係なく、土曜日の利用ができます。（平日3回利用した時も利用できます。）是非、ご参加ください。

12月予定

10日（水）・26日（金）身体測定



6日（土） 男性保育士と遊ぼう
9日（火） わらべうたの日
13日（土） にこにこ育児講座
「生活リズムと良い習慣」

※11月17日（月）から予約受付中

15日（月）～19日（金）
作って遊ぼう「水時計」
15日（月） 地域交流 「歌声コンサート」
20日（土） お父さんと遊ぼう
23日（火）～25日（木）
お楽しみ3DAYS

※12月1日（月）から予約開始



にこにこ育児講座「生活リズムと良い習慣」

12月13日（土）

10:00～11:00 受付9:45～

“いきいきした子ども”は早寝早起き朝ごはんの生活リズムからつくられます。
大人がつくる良い環境を一緒に考えましょう。

場所：2階 そう組保育室

講師：相談員 田中 悦子

*予約制（定員10名）

*当日お子さんは参加できませんので、ご都合をつけていただくようお願いいたします。

（ハイハイをする前のお子さんは抱っこで話を聞くことができます。）

*都合がつかない方は託児（先着4名）も行いますので、ご相談ください。

スリーデイズ お楽しみ 3 DAYS

12月23日（火）24（水）25日（木）

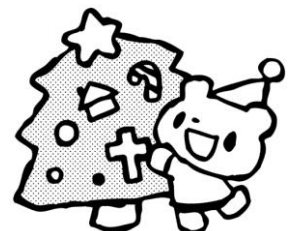
普段のふれあい遊びの時間を少し広げ、楽しいひと時を過ごすことができる内容を考えています。

《時間》

9:00からの枠 9:45～10:15

10:30からの枠 10:30～11:15

*予約は、1家庭1回とさせていただきます。



寒くなっても、元気に過ごそう～衣服の調節



乳幼児期は“体温調節機能”を育てる大切な時期です。暑さ、寒さの気温変化を肌で感じることは、皮膚の抵抗力を高め、丈夫な体をつくります。5～6歳頃までに「暑ければ脱ぎ、寒ければ着る」ことを“子ども自身で気づいて行いう力”を育てるために、小さいときからの衣服の調節が必要です。

衣服の調節のポイント

○大人より1枚少ない服装が目安です。

子どもは大人に比べて動きが活発であり、新陳代謝も盛んなため、体熱の生産量が大人に比べて高いといわれています。

○肌着を着ると、体感温度が上がります。肌寒い日は肌着で保温しましょう。

肌着は吸水性、速乾性のある素材で、冬でも半袖の物が好ましいです。

○重ね着は、薄手のものや袖のないベストなどで調整しましょう。

薄手のもので重ね着をすると服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。

○室内では、上着や靴下を脱ぎましょう。

子どもは手や足の裏がセンサーとなっており、体温調節を行っています。

室内では裸足で過ごせるとよいですね。

薄着のメリット

体温調節機能が育つ

気温の刺激を肌で敏感に感じられ、自立神経の働きが高まり、体温調節の力が強くなります

身体を動かしやすい、怪我をしにくくなる

手足や体をのびのびと動かすことができ、心身の発達を促進します。

風邪をひきにくくなる

寒い時には手足の血管を縮めて冷たくして体温が奪われないようにする力（体温調節機能）が育ちます。

調節しやすい衣類の例

＜ 秋 ＞

肌着

長袖Ｔシャツまたは薄手のトレーナー

長ズボン

戸外では、ウインドブレーカー

＜ 冬 ＞

肌着

長袖Ｔシャツまたは薄手のトレーナー

長ズボン

戸外では、ベストやジャンパー



ヒートインナーについて

吸湿発熱素材（以下ヒートインナー）は大人だけでなく、ベビー用や子ども用としてたくさん販売されています。ヒートインナーの仕組みは、商品によっても異なりますが、多くは汗を特殊な化学繊維が吸着して、熱エネルギーへと変換される気化熱を利用したものです。

メリット

発熱機能があり保温効果が高い
薄手で動きやすい

デメリット

衣服調節がしづらい
化学繊維で肌の刺激となる

子どもは体温調節機能が未熟です。発熱機能があるヒートインナーを着せたときは、こまめに子どもの様子を確認し、状況に合わせて衣服の調節ができるようにしましょう。
○暑いかどうかは、背中に指を入れ汗の様子を確認します。
○寒いかどうかは、お腹や首元に触れて冷えを確認します。