

## 季節の変わり目、体調を崩しやすいのは・・・

★ 私達の体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。

夏でも冬でも体温を一定に保てるように、体が機能するのです。

：暑い夏には・・・熱を逃がそうとして、手足の末梢血管が開きます。

：寒い冬には・・・血管がギュッと縮まって、熱を逃がさない様になります。



\*季節の変わり目は、体の夏モードと、冬モードの切り替え時期なので、変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内の色々なバランスが崩れてしまうのです。

## バランスを崩さない様にするには・・・

★ 生活リズムと3食の食事が基本です。

：早寝・早起き・3食の食事・運動。基本的な事だけど、大人社会に巻き込まれ、出来ていないお子さんが増えています。生活リズムを正しく作ってあげましょう。

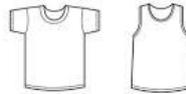


\*理想は・・・夜9時には就寝。そして朝は7時までには日の光を浴びる事が大切。

昼間は出来るだけ体を動かし、昼寝は良く寝ていても3時半までには切り上げる。

夕食の時間は、寝る2時間前までが良いとされており、体温が下がり始めると、眠りにつきやすいので、寝る前に入るお風呂の温度にも気を付けると良いようです。

## 衣服の調節で体調管理・・・



★ 新陳代謝が盛んな子どもは、大人より一枚少なめにとわれています。

：汗をかく機能は、2歳半までに育つ！とされています。

なので、いっぱい体を動かして、いっぱい汗をかく事は大切です。

：下着を着ましょう！（衣服調節にはかかせません）

下着は、皮膚の汗や汚れを吸収し、皮膚を清潔に保つ働きがあります。

下着の素材は、吸湿性や通気性の高い面素材を選びましょう。また、年間通して半袖下着で十分対応できます。



## その他・・・

★ 洋服のデザインによっては、思わぬ事故が起こります。

選ぶ時には注意してあげましょう。

：フードや紐が遊具やドアに引っ掛かる、ズボンの裾の紐を自分で踏んで転んだり・・・

大人では想像がつかない怪我に繋がる事があります。紐は外すか、ゴムに付け替えるなどの工夫をお願い致します。

