



上手な衣服の調節を！！

子どもは大人に比べると体温が高く、体温調節が苦手です。
こまめに衣服の調節をしてあげましょう。



肌着— 肌着は、汗を吸収し保温性もありますので、着せるようにしましょう。
綿素材は肌にも優しく、おすすめです。



トップス— 体を動かしやすいデザインや素材で。
薄手の服を重ね着したり、カーディガンやベストなど、脱ぎ着して調節ができるものがいいですね。



ボトムス— おなか周りはきつすぎず、動きやすい素材を選びましょう。股上もちょうどよいか確認を。
※ふらっこ等の室内で遊ぶときは、裸足になりやすいように、タイツよりもレギンスがおすすめです。



アウター— 着脱のしやすい物を。軽いナイロン素材の物は風を通さず、持ち運びにも便利です。



寝るときは— 長肌着を着て、薄い布団をかける。
大人と同じ布団では、少し暑すぎるかもしれません。



電気あんかやホットカーベットなどを使うときは、直接肌に触れないようにしましょう。

※低温やけどに注意！！

足が冷たいときは、ズボンや靴下で足を覆ってあげましょう。手は、いつも衣服から出ている部分なので、冷たくなっても心配ありません。

着せすぎに注意しましょう

○着せすぎると体に熱がこもってしまいます。
鼻の頭や首の後ろに汗をかいているときは、室温や衣服をチェックしましょう。着せたままにせず子どもの様子を見ながら、衣服の調節をしましょう。

○カバーオールタイプのベビー服は、手先足先を出したり、時々ボタンをはずして熱の逃げ道を作ってあげましょう。



ふらっこからのお知らせ

子育て支援センターふらっこは、台風や警報がでるような大雨や大雪の日は、臨時休館になることがあります。8月には、台風の接近や大雨で警戒レベル4の警報が出され、臨時休館しました。

また、ふらっこ事業についても天候等により、開催場所の変更や中止になることもあります。

「台風が来ているけど、ふらっこは開いてるかな?」「ホップ!ステップ!ジャンプ!は、雨が降ってるけど外で遊ぶのかな?」と思われるときは、宗像市ホームページ（おむハグートピックス）で

当日の9時以降にご確認いただくか、
宗像市役所子ども育成課（TEL 37-1214）
に電話でお問い合わせください。

※子育て支援センターふらっこは、
開館時のみ電話対応ができます。

交流室臨時休館のお知らせなど [こちら](#)⇒

宗像市子育てサイト「むむハグ。」

