



## にじいろ便り 第5号

社会福祉法人 梁山会 第二椎の実子供の家  
H27年8月1日(土)

夏本番！プールからにぎやかな声が聞こえるようになってきました。子どもの大好きな、暑い夏には欠かせない美味しい食べ物、すいか、そうめん、なす、アイスクリームなど食べる機会が増えてきました！でも、身体を冷やす食べ物の摂りすぎには注意してくださいね！



- 参加費無料！参加ご希望の方は、お電話ください。電話／0422-44-4103  
(担当：竹内・阿部)

### 一時預かりやっています！

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。

問合せ先／0422-44-4103 (担当：小林・阿部)



## 赤ちゃんの 肌着選び

夏は大人にとっても体調を崩しやすい季節ですが、特にデリケートな新生児は、尚更気をつけなければなりません。夏は外に出ると暑くて湿気が多いのですが、屋内に入ると冷房で冷え切っている場所が多いはず。

そこで、赤ちゃんのために、1番に気をつけたいのが、肌着や外出用の服装など衣類の準備です。

赤ちゃんは暑がりなので、生後2ヶ月を過ぎるまでは大人と同じ、3ヶ月以降は大人より1枚少ないぐらいを目安にしましょう。

赤ちゃんの肌着には、4種類あります。

- ・短肌着…丈は腰のあたりまで。長肌着と重ねて着ることもある
  - ・長肌着…股下のスナップがなく、オムツ替えが多いと便利
  - ・コンビ肌着…股下にボタンがついていて、2本の足が分かれている肌着
  - ・ツーウェイオール・プレオール…ドレス型とカバーオール型の2パターン
- これらを月齢や気温によって、使い分けます。新陳代謝

の激しい赤ちゃんにとって重要なアイテムです。

### <夏生まれの赤ちゃんに着せたい肌着>

新生児の内は、短肌着、長肌着、そして、コンビ肌着の3種類を重ね着して着せますが、月齢が徐々に上がってきますと夏の殆ど日は肌着1枚を着ていれば問題ありません。夏には短肌着を一枚と思われがちですが、実は夏にはコンビ肌着が一番お勧めです。新生児の内は寝て過ごすことが多い赤ちゃんも徐々に動きまわるようになってくると、前がはだけがち。その点、コンビ肌着なら股下にスナップがついていますので、赤ちゃんが動き回っても着崩れることはありません。また、3ヶ月頃までの赤ちゃんは、動きが激しくありませんので、オムツ替えがしやすいように、スナップを留めないで寝かせておけば便利です。

