



ようふく えら

# ほけんたより 洋服を選びましょう

みな とつぜん ですがお洋服は好きですか？好きな素材や形、匂いがお気に入りの洋服を持っている方もいらっしゃると思います。これからの季節は暑かったり、涼しかったり何を着ればよいか迷う日もありますよね。そこで今月は季節に合った洋服選びについてお伝えします。

## 1. 洋服のルールがありますか？

季節が変わったらルールのある服と似た形・色・素材・着心地など近い服を探してみませんか？もしいつからかえれば良いか迷う時には、「何月になったら半そでにしよう」「温度が何度になったら上着を着る」などルールとして決めてみるのも良いかもしれません。

## 2. 「痛かったり」「痒かったり」「気持ち悪い」と感じる事がありますか？

その場合にはゆったりした服にする、下着やインナーを着る、服のタグを取ってしまうという方法があります。人によっては好きな臭い(柔軟剤、ご自分の匂いなど)が付いた服だと安心して着られることもあるそうです。

今は気に入って季節を問わず着ている洋服があっても、時間が流れるとまた違ったお気に入りの洋服を見つけたいこともあります。そんなご自分の変化を楽しみながら洋服を選ぶのも良いかもしれませんね。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
真冬		早春	陽春	若夏	真夏			秋	晩秋		
セーター ジャケット		長袖シャツ		半袖シャツ・半ズボン			長袖シャツ		セーター		

☆5月は11(火)～15(金)に体重・腹囲測定。29(金)磯貝医師・25(月)三浦医師来所予定です☆