











衣服の着せ方の目安と調節

| | 4・5月 | 6～9月 | | 10月 | 11・12月 | 1～3月 |
|----|---|--|-----------------------|--|--|------|
| 上 | 肌着+半袖・長袖  | 肌着 + 半袖   | | 肌着 + 半袖   | 半袖 + 長袖Tシャツ   | |
| 下 | 半ズボン  | 半ズボン → → → | | | 半ズボン 又は 長ズボン  | |
| 参考 | *暑い日はTシャツ 又はベスト (素材は綿)  | *梅雨時は重ね着でもよいでしょう | *涼しい時は肌着を一枚着てもよいでしょう。 | *長袖・長ズボンにさせたいと思うでしょうが、もう少し頑張りましょう。 | *朝晩の寒い時は、一枚重ね着てもよいでしょう。 *外に出る時は場所により、ベスト・上下トレーナー(動きやすいもの) | |