

すこやか



H 2 1 . 1 2 . 2

保健だより
岡山南養護学校

じょうずな重ね着をして

寒さを吹きとばそう！！

冬も本番。寒くなってきました。私たちはいろいろな衣服を着ることで寒くても生活できています。「暖かい」と感じるためには、たくさん衣服をきればよいというわけではなく、衣服のえらび方、組み合わせ、また着方の工夫が大切です。

①



(シャツ・パンツ) 下着

②



ワイシャツ・ブラウスなど

③



セーター・トレーナーなど

この3枚をくみあわせると・・・

くびもとから冷たい空気をいれない。

外の冷たい空気がセーターから入ってくる

シャツは空気を通しにくいため、冷たい空気がだんだんあたたまると。

下着は汗を吸い取ってくれる。

下着から出てきた暖かい空気を外に逃がさない

★違う種類の衣服を3枚重ねる事で2つの暖かい空気の層ができて5枚の衣服を着ている暖かさになります。

学校は風通しもよく、結構寒いです。重ね着ができるように上着を持たせてあげてください。



朝運動などで運動を行った後は、汗をたくさんかいています。かいた汗をそのままにしておくと体が冷えて風邪の原因になります。汗をかいた時はタオルでしっかりふくようにしましょう。