

げんき 12月

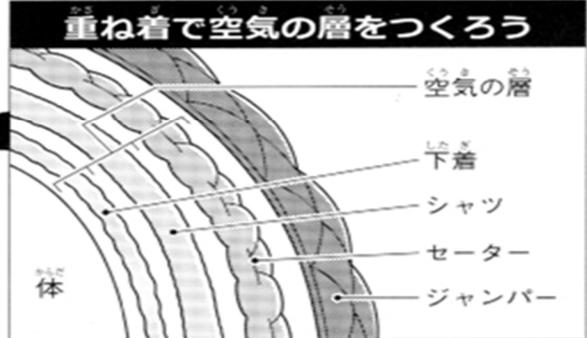
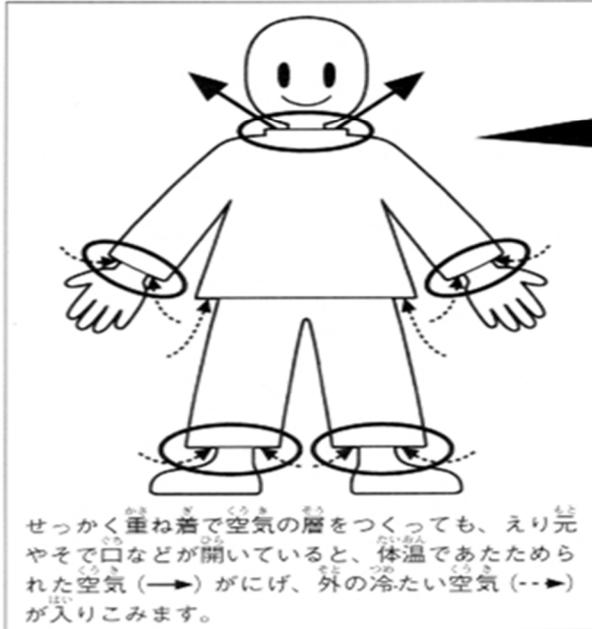


寒い季節を気持ちよく過ごす衣服の着方

寒い季節になってきました。服には、いろいろな素材や形のものがあり、それぞれ役目が違います。お天気や目的によって、ふさわしい服装は違うのでその場に合った服を選んで着ることが大切です。特に寒くなるこれからの季節は、室内と廊下や外の気温差が大きいので、調節ができる重ね着をすると気持ちよく過ごすことができますよ。

あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



さらに!

外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分がかしまった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快なだけでなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

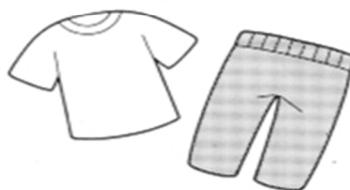
また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意!



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



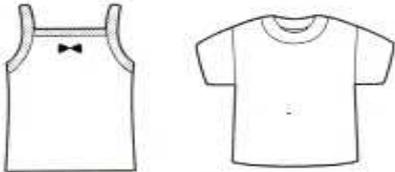
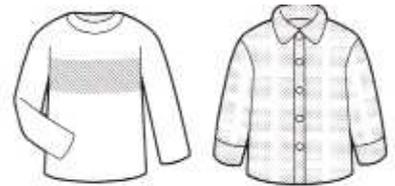
のびちぢみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

ねるとき



ゆったりとして体を締めつけず、くつろげるもの

衣服の主な役割と選び方のコツ

	服の種類	役目	選ぶコツ：ふだん	選ぶコツ：運動
下着		体から出る汗や汚れを吸収し、体を清潔に保つ。	肌触りがよく、体に合ったサイズの物を選ぶ。	吸収した汗が、乾きやすい物を選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着て、素肌を保護し寒さや暑さを和らげる。	下着より少し大きいサイズの物を選ぶ。	伸び縮みして動きやすい物を選ぶ。
セーター・フリース		暖かさを保つ。	柔らかな素材で、空気を多く含むものを選ぶ。	脱ぎ着しやすく、まさつに強い物を選ぶ。
ジャンパーコート		内側の暖かさを逃がさない。	雨風を通さず、脱ぎ着しやすい物を選ぶ。	服の内側の湿気(汗など)のみを逃がすものを選ぶ。



おうちの方へ

○調節可能な服装 ～再度のお願い～

教室は密閉を避けるために、入り口や廊下の窓を開けて過ごしています。冬が近づき、寒い日が増えてきました。教室の気温や活動に合わせて、調節できる服装で登校させてください。半袖のシャツとトレーナーだけなどとても寒そうな人もいます。



○コロナウィルス感染症予防 ～引き続きのお願い～

新潟県内の感染者の数も増加傾向が続いています。家族みんなで、**手洗い・マスク・換気・体調を整える(睡眠・休養・バランスのとれた食事)**など再確認し、健康な生活を送ることができるよう工夫をしていただけたらと思います。

また、お子さん本人がコロナウィルス陽性と判明した場合や、同居のご家族の陽性が判明した場合には、「出席停止」・登校していた場合は「早退」になりますので、速やかにご連絡ください。学校は集団生活の場です。感染拡大防止のために、ご協力をお願いいたします。