



めざせ！重ね着名人！



# かさかさ重ね着で寒さ対策

最近の子どもたちはとてもおしゃれになりましたね。ただ、学校での服装は、「活発に動ける」という点を優先して、寒い冬でも快適に過ごせる服装を考えてほしいと思います。

**したまを着よう！**  
 保温性・吸水性を考えると、綿100%で半袖の体にフィットするものがいちばんです。今は保温性の高い下着もたくさんありますが、暖かい下着を着たときは、重ね着で汗をかくほど厚く着すぎないように気をつけましょう！



**うすでかさねる重ね着を…**  
 重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができて暖かいよ。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

**ぬぎやすいものを…**  
 寒くなったらさっと着て、暑いと感じたらすぐ脱げる、上着は脱ぎ着しやすいものを着よう！

## \*\*\*\*\*おうちのかたへ…\*\*\*\*\*

### 冬の体育時の服装について…

- ☆寒い冬の間も体育の時は、基本的に体操服と短パンで体育をします。
- ☆特に寒い日や、中高学年の女の子で下着を着て体育をするお子様には、下着の替えを持たせるようにしてください。運動をして汗をかいた下着のまま来ていると、かえって体が冷えてしまいます。
- ☆女の子でタイツをはいて登校する場合も、体育がある日は、くつ下を忘れないようにしてください。

### 冬の短パン・ミニスカート・ロングスカートについて…

- ☆一年を通して、「お腹が痛い」と言って保健室にやってくる女子児童の中に、短パンやミニスカートに生足で登校してきて、下半身が完全に冷え切っている子が結構います。「冷えは万病のもと」といいますが、下痢をしたり、逆に血行が悪くなって慢性的な便秘になったりしてしまいます。「頭寒足熱」で「頭は涼しく、足もとはしっかり温めて」元気に過ごせるよう気をつけてあげてください。
- ☆また、一見暖かそうに見えるロングスカートも、スカートの中は意外と寒く、足の動きを制限してしまうため学校生活には向きません。
- ☆暖かく、かつ活発に動けるように、伸縮性のある長ズボンなどを着てくることをおすすめします。

\*\*\*\*\*

# 寒い日も元気に過ごしましょう



こたつでのうたた寝をやめましょう。  
疲れがとれない上に、  
かぜをひきやすいです。

お風呂に入ったら手足を  
マッサージし、しっかり  
あたたまりましょう。



お風呂から出たら、  
湯冷めに気を付けて、  
あたたかい格好で  
過ごしましょう。



カイロを使用する時は、低温やけどに  
注意しましょう。



極端な厚着はかえってかぜのもとに  
なるので、やめましょう。