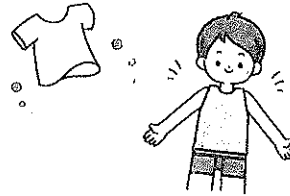


気温に合わせて、上着を脱いだり、着たりしましょう。

12月になり、寒くなってきました。これからもっと、部屋の中と、外の気温の差も大きくなってきます。部屋の中では、ジャンパーを脱ぐなど、気温に合わせた服の着方を工夫しましょう。

下着を着ることで、汗を吸ったり、肌に直接服を着るよりもあたたかくすごすことができます。自分にあった服の着方を考えてみましょう。



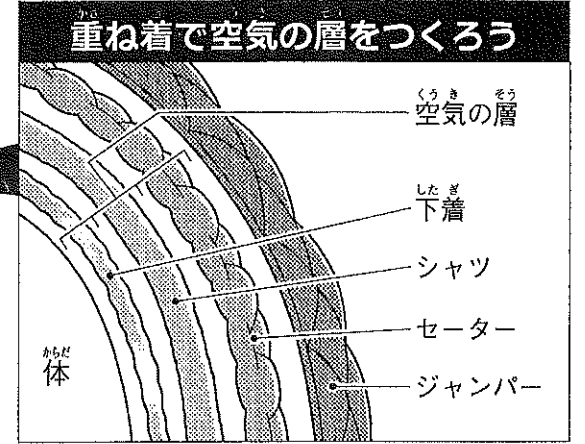
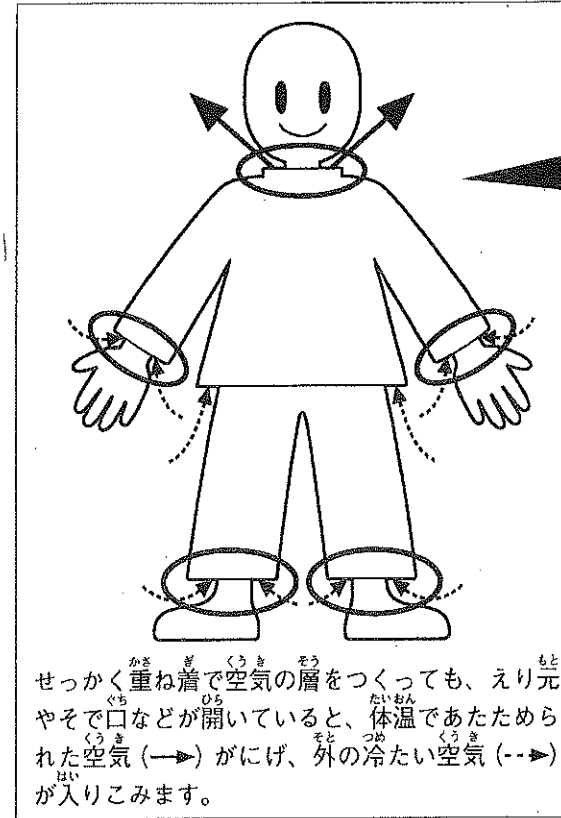
## 衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。

## 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、○の部分があ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します。あせは不快だけでなく、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。



のび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



ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの