



## じょうずな重ね着をして寒さを吹きとばそう



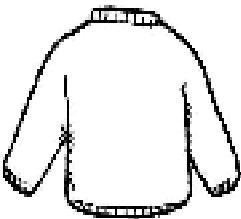
人は、いろいろな衣服を着ることにより、寒いときでも上手に生活をしています。「暖かいなあ」と感じるためには、たくさん衣服を着ればよいというわけではありません。衣服の選びかた、組みあわせ、また着方の工夫が必要です。上手な重ね着の基本は3枚です。



したぎ  
下着



シャツ・ブラウス



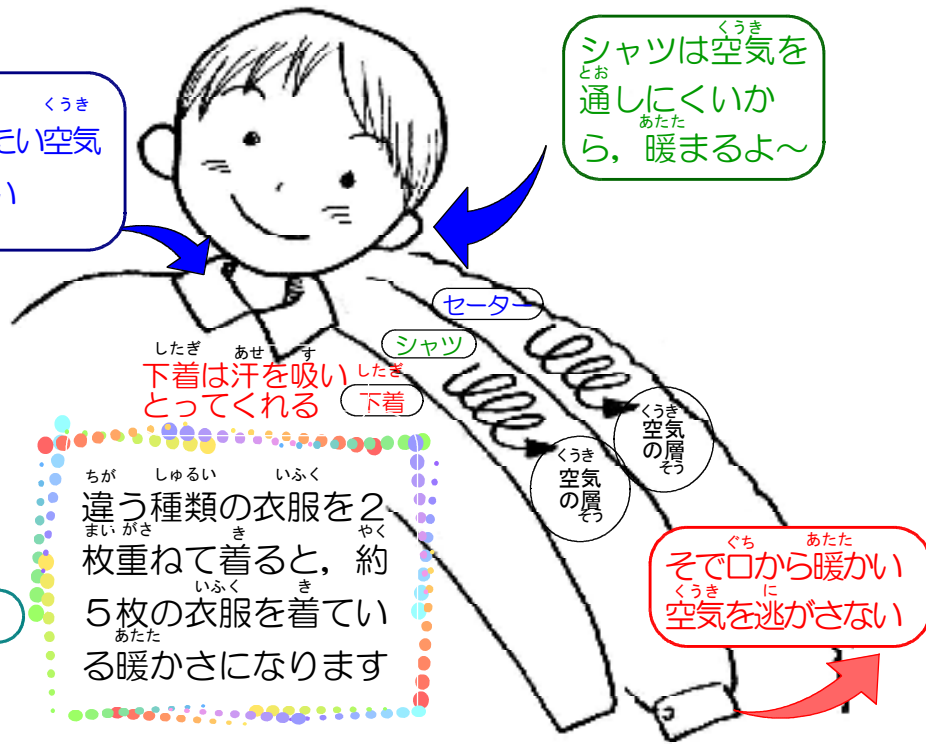
セーター・トレーナーなど

<気温と服の組み合わせ>

26度以上-暑い! まだまだ半袖が活躍  
21度~25度-快適♪半袖と長袖の分かれ目  
16度~20度-やや肌寒い。重ね着が楽しめる時期  
12度~15度-寒さがじわじわ。軽めのアウターを用意  
7度~11度-寒い。冬服の上にコートを羽織ってちょうどいいくらい  
6度以下-凍える寒さ。防寒対策は万全に  
(出典: www.maddinka.com)

この3枚を組みあわせると

くび つめ くき  
首から冷たい空気を  
入れない



シャツは空気を  
とお  
通しに  
くいか  
ら、暖まるよ~

したぎ あせ す  
下着は汗を吸い  
とってくれる

ちが しゆい いふく  
違う種類の衣服を2  
枚重ねて着ると、約  
5枚の衣服を着てい  
る暖かさになります

ぐち あた  
そで口から暖かい  
に  
空気を逃がさない

# 寒くなってきました

チェックしてみてね

## 姿勢に注意!!

きれいな姿勢で



頭も体もスッキリ

- 背中がまるくなっていませんか？
- 机の外に足を出していませんか？
- ノートなどを書くとき、机に目を近づけていませんか？

よい姿勢は疲れません



バランスよく何でも食べよう



からだも動かそう

ぐっすり寝よう



外で遊ぼう



食事では

たくさんかんで食べると、こんないいことがあります

おいしく食べられる



舌や手先の感覚を上手に使うことで、たくさんかんで食べるうちに、自然とおいしく感じられます。また、舌の動きを上手に使うことで、味や食感がよく感じられるようになります。

消化を助ける



たくさんかんで、よくかんで食べると、消化がよくなります。また、水分を上手に摂ることで、消化がよくなります。食べ物の栄養分をしっかりと吸収することができます。

食べ過ぎを防ぐ



たくさんかんで、よくかんで食べると、自然と満腹感が得られます。また、舌の動きを上手に使うことで、食べ過ぎを防ぐことができます。食事の量を上手にコントロールすることができます。

脳を刺激する



たくさんかんで、よくかんで食べると、脳の活性化が期待できます。舌の動きを上手に使うことで、脳の神経を刺激することができます。脳の働きがよくなります。

表情ゆたかに



たくさんかんで、よくかんで食べると、表情がよくなります。舌の動きを上手に使うことで、表情がよくなります。笑顔が自然とあふれます。

「がむ」がって、どのくらい？



くちくちを食いしばると、耳には40kg近く、首まで40kg近くの力がかかっているといわれています。

何回くらいかめばいいの？



「ひとくち50回」を目安にしましょう。食べ物の硬さや大きさによって、回数が増える場合があります。