



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

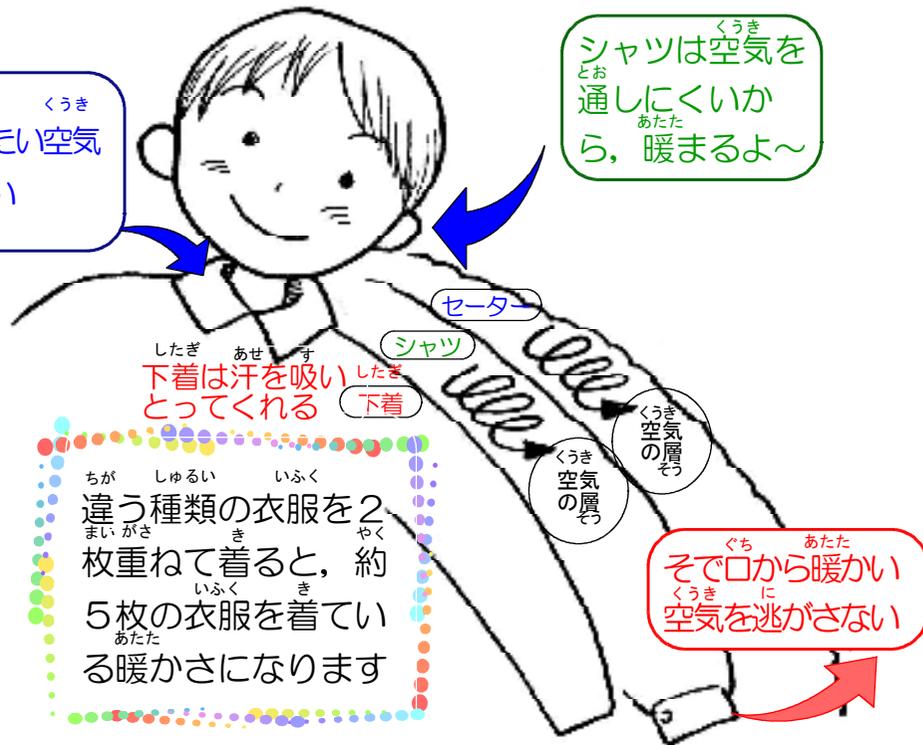


セーター・トレーナーなど

この3枚を組みあわせると

くび つめ くうき
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
まいがさ
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
そこで口から暖かい
に
空気を逃がさない

寒くなってきました

チェックしてみてください

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

からだに「心」をけい

バランスよく何でも食べよう

ぐっすり寝よう

からだも動かそう

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**
音や手触りがある食べ物では、たくさんかんで食べる時に、音が止まり、おいしく感じられます。また、音による声を出す練習が効果的で、味覚も刺激されると考えられています。
- ➔ **消化を助ける**
たくさんかいて、唾液がたくさん出ると、食べ物が消化しやすい状態になります。食べ物の栄養分をしっかりと吸収することができるのです。
- ➔ **食べ過ぎを防ぐ**
たくさんかんで、満腹感が早く来ると、自然と食べ過ぎを防ぐことができます。また、咀嚼が丁寧に行われることで、消化もよくなります。
- ➔ **脳を刺激する**
食べ物の音や手触りなどの刺激は、脳の神経を刺激し、脳の活動を促します。その結果、脳の発達を助け、脳の機能を高めると考えられています。
- ➔ **表情ゆたかに**
たくさんかんで、口の周りがほぐれることで、笑顔が自然とあふれます。また、かき混ぜる動作は、口の周りの筋肉を鍛え、表情がよくなります。

「かむ」がって、どのくらい？

くちど歯を食いしばると、耳には40kg近く、舌でも40kgくらい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。大人でもかんで食べているうちに、だんだんかむ回数が増えていきます。