

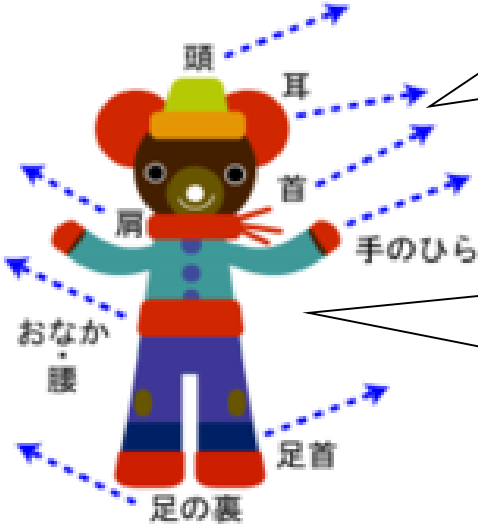
寒い日が続いています。  
皆さんは寒さ対策をしていますか？  
制服の中に重ね着をすることで、この寒い冬を  
乗り越えましょう！

俺は愛用男性用タイツのおかげで、温かいスクールライフをおくっているよ。



3-2 保健委員

### 熱の逃げやすい部分



人は自分の体温（熱）が多く奪われたときに「寒い」と感じます。

熱が奪われないような工夫することで、人の感じる「寒さ」を和らげましょう。

特に熱の逃げやすい部分は

首、肩、腰（衣類の隙間）

手のひら、足の裏（外気にさらされやすい場所）

### 冬の制服の着こなし

お腹まわりを温めることで全身の血の巡りをよくすることができます。  
腹巻きやホッカイロで温めましょう！



隙間ができる首元は、マフラーやネックウォーマーで、しっかりガード！



ジャンパーやコートブレザーの上に着ることで、さらに保温性が高くなる！



セーターを着てブレザーのボタンを締めることで、保温性が高くなる。



足首、足の裏をより温めるために、靴下を厚手のものに！



女子は厚手のタイツ、男子は男性用タイツを履いて下半身を温めよう！



重ね着は衣服と衣服の間に空気の層ができ、体温で温められるため、温かく感じます。  
薄手の下着やTシャツを、重ね着しましょう。