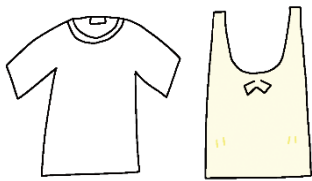


おうちのひとといっしょによんでください。

今年も残りあと少しとなりました。これからどんどん寒くなっていきますが、上手に衣服を着ることで、寒さを和らげることができます。上手に調節をして、寒い冬を乗りきりましょう。

## 上手に衣服を調節しよう！！

### 下着をきちんと着よう



下着は汗を吸いとる大切な役割があります。冬でも人は汗をかきます。下着を着ないと服が直接汗を吸って、からだがその水分で冷えてしまいます。

### 素材のちがう服を重ねよう



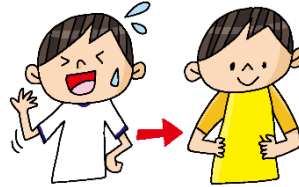
素材のちがう服を重ねると、布の編み目がちがうので、冷たい空気が入りにくくなります。

### 重ね着は3~4枚まで



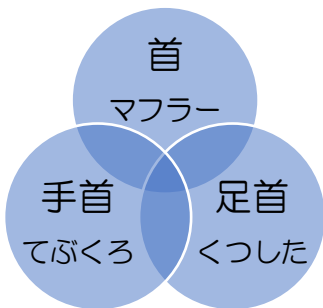
これ以上重ねると、動きにくくなります。

### 清潔なものを着よう



服が汚れていると、温めるはたらきが少なくなります。特に汗を吸いとる下着は、毎日取り替えましょう。

## + 3つの首を温めよう



3つの首「首」「手首」「足首」には、血管が皮ふの近くを通っていて、寒いときからだの熱が逃げていきやすいところです。ここを温めると血のめぐりが良くなるだけでなく、冷えをおさえることができ、からだが温まります。3つの首を温めて、寒さからしっかりガードしましょう！！

### 低温やけどに

### 注意しよう



使い捨てカイロや湯たんぽなど、温度がそれほど高くないものでも長時間使い続けることでやけどを起こすことがあり、低温やけどと呼ばれています。自宅でも使い捨てカイロなどを使用するときは、直接肌にはらないようにしましょう。

【低温やけどの原因になりやすいもの】

- ☆カイロ
- ☆湯たんぽ
- ☆こたつ
- ☆ホットカーペット