



令和4年12月9日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

## かさ ぎ ほおんこうか 重ね着で保温効果をアップ



暖かさを保つためには、外の冷気を遮ることと、体から出る熱を衣類の中にできるだけ留めておくことが大切です。

空気には「熱を伝えにくい」という性質があるため、重ね着をして衣類の中に「空気の層」を作ることが保温効果を高めるポイントです。

効果的な重ね着の仕方は、体に近い内側から、①②③の順番で着るのがおすすめです。

- ① 吸湿性のあるぴったりとした肌着  
⇒ 綿や吸湿発熱素材（ヒートテック系）など
- ② 空気をたくさん含む衣類  
⇒ セーターやフリースなど  
※ 枚数を増やすときはここを増やすと◎
- ③ 風を通しにくいアウター  
⇒ コートやウィンドブレーカーなど



## あなた くうきに 暖かい空気を逃がさない



せつかく体幹部（体の中心部分）で温めた空気を、襟元から外に逃がさないためには、

- ① シャツのボタンは上まで閉める
- ② タートルネックのセーターなどを着る
- ③ マフラーやストールなどで覆う

ようにすると効果的です。



ちなみに、首の周りには、冷たさを感じる「冷点」が数多く存在しています（太ももの約3倍!）。そのため、体の他の部位よりも寒さを感じやすくなっているので、なるべく首の周りを暖かくするようにしましょう。

## て あし さき あなた 手や足の先を温めよう



手足が冷えると血液の流れが悪くなって全身が温まりにくくなります。

手袋や靴下を上手に着用して、手足を冷やさないようにしましょう。



おすすめの暖か素材は「ウール」です!

