

～^が衣替えで学ぶ！健康のこと、自分の成長～

衣替えをすることでの、3つの学びを紹介し^{しょうかい}ます。お家の人と一緒^{しよ}に取り組み^{あそ}んでみましょう。



☆**学び①:季節に合った服^{かいてき}選び^す⇒快適^{かいてき}に過^すごすために、服装^{ふくそう}で体温調整する。**

人は汗^{あせ}をかくことで、体の熱^{あつ}を外^にに逃^にがして、体温調節^{たいおんていせう}をします。これから夏に向けては、風通^{かぜとお}しがよくて、よく汗^{あせ}を吸^すうような服を着るようになりますね。汗をかいたらこまめに着がえましょう。また、クーラーで寒いと感じることもあるので、上着^{まい}を一枚^{まい}持^もっておくと良いです。

★**学び②:自分の成長⇒小さ^ちくなった服で、自分^{おのれ}が大き^{おほ}くなったことを感じる。**

衣替えは、4～6ヶ月に一度です。あれ？去年のTシャツが小さ^ちくなったなあ。と気付^{きづ}くことがあると思います。それは、数ヶ月間で、みなさんの骨^{ほね}や内臓^{どう}、筋^{きん}肉^{にく}が立派^{りつぱ}に成長^{せいじやう}している証^{しやうこ}拠^こです。小さ^ちくなった服を取^とっておくと、次の衣替えの時にさら^{さら}に成長^{せいじやう}を感じ^{かん}じられるかもしれ^しません。

☆**学び③:衛^{えい}生的^{せい}な衣服^{いふく}の保^ほ管^{かん}の仕方**

・洗濯^{せんたく}後^ご、衣服^{いふく}を種類^{しゆい}ごとにた^たたむ。



ハンカチやくつ下^{くつ}から、挑^{ちやう}戦^{せん}してみましょ^うう！

・種類^{しゆい}ごとに整理^{せいり}整^{せい}とんして、決^{けつ}めた場所^{ばうしよ}に衣服^{いふく}をしま^まう。

※保^ほ管^{かん}する時は、防^{ぼう}虫^{ちゆう}剂^{ざい}を入^いれて、衣服^{いふく}を清^{けつ}潔^{けつ}に保^ほちましょ^うう。



季節^{きせつ}の移^{うつ}り変^へわりや、1年の成長^{せいじやう}を、ぜ^ぜひお家^おの人^{ひと}と話^わしてましょ^うう。