

冬の衣服は体温調節をするために役立っています！！

服

空気層

空気の層を  
じょうずに作るポイント！

- ① 下着を着る  
(下着1枚で2回もあたたかく)
- ② 違う種類の服を3枚重ねる  
(下着+ブラウスなど+セーター・トレーナーなど)

衣服を着ることで、からだと服との間に空気の層ができます。すると、体温の熱が外に出られなくなり、からだがあたためられます。

季節にあった服装をしよう

寒い冬がやってきました。  
Aくんはどんな服を着たらいいのかな？  
Aくんに服を着せてあげましょう



# 下着のやくめ

☆下着と上着の間にあたたかい空気をためるので、とてもあたたかく感じられる。(下着をきるだけで2℃もあたたかく感じられる)



☆皮ふからでている物だからだが、ヘタヘタしたり、服がよごれないためにも下着をきるとよい。

☆あせを吸いとってくれるため、体がぬれるのを防ぐ。(あせで体がぬれたままにしていると、体が冷えてかぜをひいてしまうよ！)



☆汚れた下着ではあせを吸い取ることもあたたかくする働きも効果がないため、下着は毎日とりかえよう！





## 皮膚からでているものはなに？

**あせ** 水分・塩分  
体の中で古くなったもの

**皮脂** 脂肪

**たんぱく質** 老化して皮膚がはがれたもの

## 皮膚から出ているものを老害としておくと...

- 体がベタベタしてくる
- あせもや皮膚病の原因になる
- あせのにおいがひどい
- 服が黄ばんでくる

