

# ほけんだより

11月

令和7年10月30日  
八王子市立みなみ野君田小学校  
養護教諭

秋が深まり、日が暮れるのも早くなってきました。気温の低下とともに、「朝起きづらい」「疲れがたまりやすい」と感じる人も増えてきます。今月は、そんな季節の変化に負けない生活リズムの整え方について、考えていきましょう。また、衣服の調節を工夫して、寒暖差にうまく対応できるようにしましょう。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、元気な体をつくりましょう。



## 衣服の主な役割と選び方のコツ

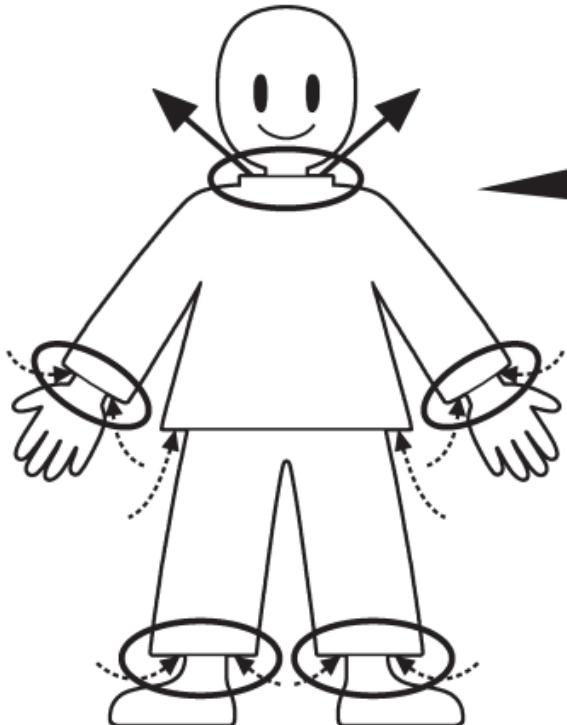
～そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう～

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		からだで体から出るあせやよごれを吸収し、からだを清潔に保つ。	はだざわりがよく、からだに合ったサイズのものを選ぶ。	きゅうしょく吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		うちがわ内側のあたたかさをにがさない。	あめかぜとお雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしつきのみをにがすものを選ぶ。

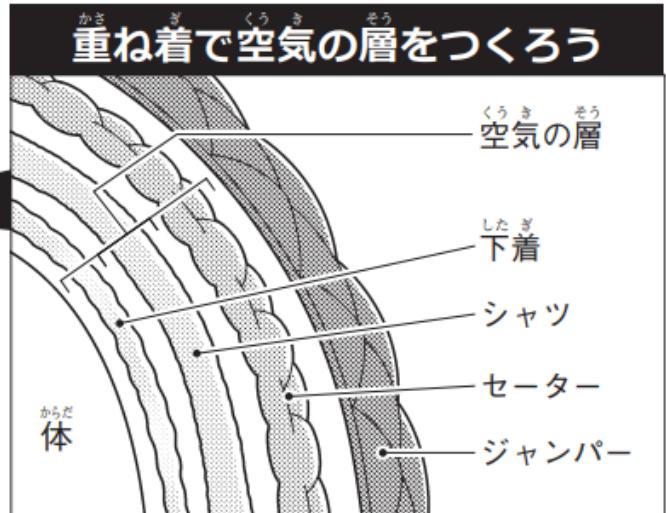
裏面に続く

# あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもあるからです。



せっかく重ね着で空気の層をつくっても、えり元やそで口などが開いていると、体温であたためられた空気(→)がにげ、外の冷たい空気(→)が入りこみます。



## さらに!

外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部 分がしまった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

## 「おはよう60分」カードを配布します。

11月10日(月)から11月14日(金)まで記入

11月17日(月)提出

おはよう60分カードを11月7日(金)に配布します。これは、学校に着く60分前には起きる取組です。毎日の生活リズムを整え、健康な一日を過ごせるようになります。朝晩寒くなり布団から出るのがおっくうになるこの時期、皆さんの生活リズムはどうでしょうか?

もしかしたら、日ごろからテレビやインターネット、ゲームなどにより、夜更かしや朝寝坊することが多い人もいるかもしれません。「生活リズム」を見直すためにも、毎日学校に着く60分前には起きて、心も体も整えましょう。「おはよう60分」カードは、記入が終わりましたら、担任まで提出してください。

この「おはよう60分」の取組はみなみ野中学校グループの取組として、みなみ野中学校、みなみ野小学校とともに取り組んでいます。