



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

あき ふか ひ く はや きおん ていか
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、あさお つか かん ひと
「朝起きづらい」「疲れがたまりやすい」と感じる人も
ふえ こんげつ きせつ へんか ま せいかつ
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、かんが いていく しょう。また、いふく ちょうせつ
衣服の調節を
くふう かん だんさ たいおう えいよう
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 しょくじ じゅうぶん すいみん げんき からだ
食事や十分な睡眠をとり、元気な体をつくりましょ
う。



い ふく お も やくわり え ら か た 衣服の主な役割と選び方のコツ

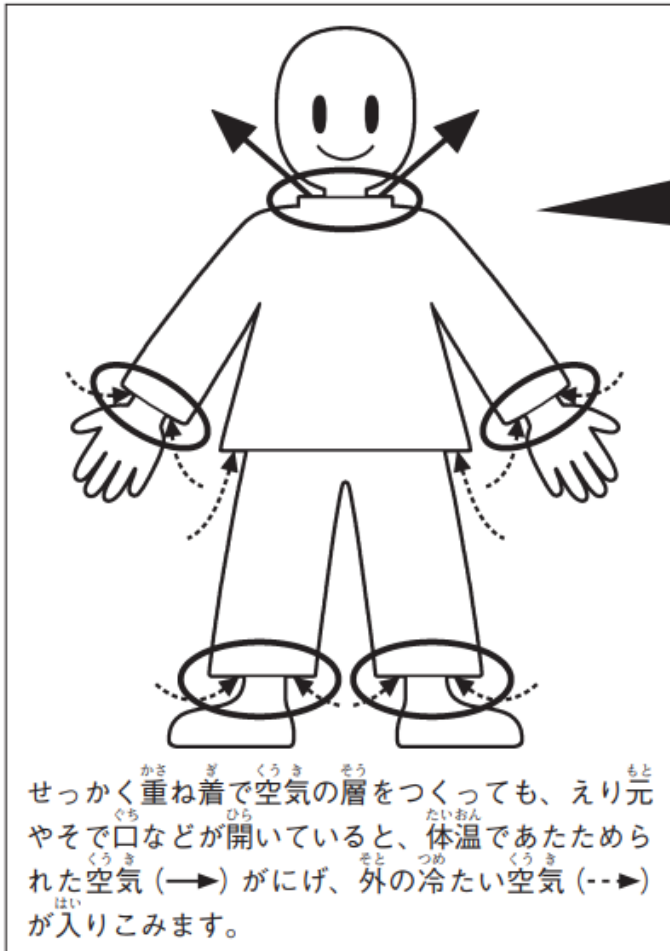
きこう もくてき あ いふく えら
～そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう～

	い ふく れい 衣服の例	お も やくわり 主な役割	えら 選ぶコツ(ふだん)	えら うんどう じ 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 せいけつ たも 体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、 からだ あ 体に合ったサイズ のものをえらぶ。	きゅうしゅう 吸収したあせが、 かわきやすいもの をえらぶ。
シャツ・ブラウス		した ぎ うえ き 下着の上に着てす はだを保護し、さむ さや暑さをやわら げる。	した ぎ すこ おお 下着より少し大き めのサイズのもの をえらぶ。	のびちぢみして、 うご 動きやすいものを えらぶ。
セーター・フリース		あた だ あたたかさを保つ。	そ ざい やわらかな素材で、 くう き おお 空気を多くふくむ ものをえらぶ。	ぬぎ ぎ ぬぎ着しやすく、 まさつに つよ 強いものを えらぶ。
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 ぎ ぎ着ししやすいもの をえらぶ。	あせなどのうちがわ し け しっ気のみをにが すものをえらぶ。

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。



重ね着で空気の層をつくろう



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、○の部分があ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。