



# ほけんだより

令和8年1月8日  
調布市立北ノ台小学校

## 暖かい洋服の着方



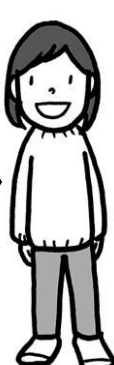
下着

綿またはヒートテックのような吸湿発熱素材のランニング型や長袖の下着。



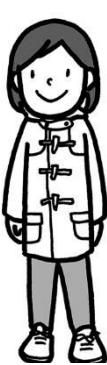
長袖シャツ・スボン、スカート

寒い場合はスカートの下にスパッツをはきましょう。タイツは体育の時にははけません。



セーター、トレーナー

膝近くまである丈の長いものは、動きづらいので、やめましょう。



外では上着

室内では脱ぎましょう。どうしても寒い場合は、先生に相談しましょう。

寒さも厳しくなってきました。暖かい洋服の着方をしていますか。トレーナーやパーカーの下に下着しか着ていない人を多く見かけます。下着もシャツも着ずに、素肌にトレーナーを着ている人もいます。薄いインナーとだぼっとしたトレーナーでは、隙間が大きすぎて保温効果が薄くなります。重ね着をしたほうが、服と服の間に空気の層ができて、暖かい着方になります。

集中力が続かない!!

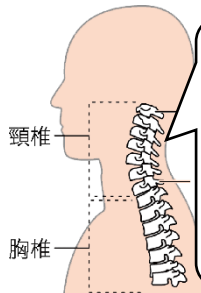
やる気が出ない!!

頭痛・めまい!!

イライラする!

小学生でも?!

## その不調、もしかして肩こりからかも?!



このカーブがクッションの役割をしている!

人の頭はとても重く、体重の約10分の1もの重さがあります。(例えば、体重30kgの人の頭は3kg) その頭を緩やかにカーブした首の骨で支えています。ですが前かがみの姿勢になると、首はまっすぐになります。30度、前かがみになるだけで、頭の重さの3倍の重さが肩の筋肉にかかります。

\*体重30キロの場合

前かがみ姿勢のとき、肩には約9kgもの負担がかかっている!



スマホやタブレットを使う時間が長くなると、頸椎がまっすぐになった状態が続き、骨と筋肉がくっついて、首の骨が真っすぐになった状態「ストレートネック」になることもあります。目のためにも30分に一度は休憩を取り、スマホやタブレットを置いて、体をほぐす運動をしてみましょう。

やってみよう!

## 簡単ストレッチ!

両肩に手をのせて、肩を前から後ろへ回す。逆回りもしよう。



左手で右ひじを持って、ひきよせる。逆の手でもしよう。



両手を挙げて、右の手で左のひじを持って斜め下に押す。逆の手でもしよう。

