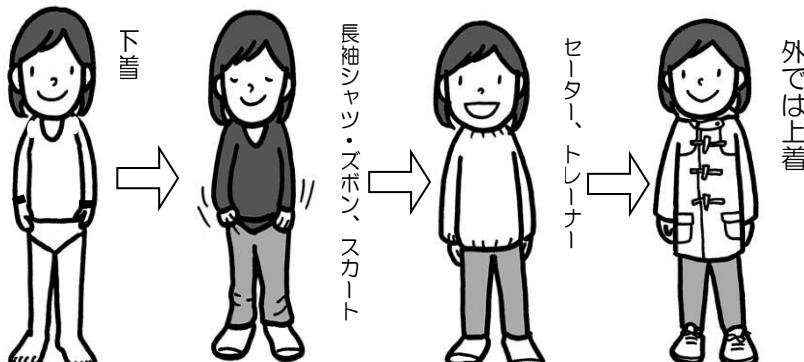




令和8年1月8日

調布市立北ノ台小学校

暖かい洋服の着方



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。

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。

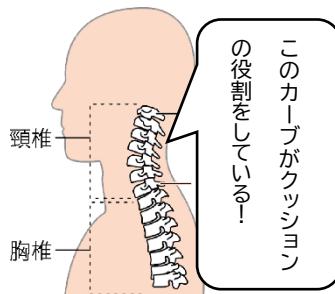
膝近くまである丈の長いものは、動きづらいので、やめましょう。

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つ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る、暖かい着方になります。



その不調、もしかして肩こりからかも?!



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。

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。



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。

