

# さむい冬上手な服の着方

## ポイント ① 下着を着よう

☆汗や汚れを吸って、皮ふをせいけつに保ちます。  
 残った汗は、体を冷やしてしまいます。  
 ☆体温が外に逃げにくくなるので、暖かくなります。  
 ☆皮ふと下着の間に温かい空気の層を作って温めてくれます。



## ポイント ② 重ね着をしよう

☆服と服の間に空気の層をつかって、体を温めます。ぴったりしていると層がつぶれるので、ゆとりのある重ね着をしよう。

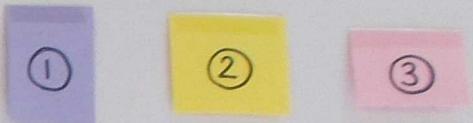


- 1枚目：下着
- 2枚目：うすいもの（ロングTシャツ、シャツなど）
- 3枚目：あついもの（トレーナー、セーターなど）
- 4枚目：脱いだり着たりできるもの（コート、ダウンジャケットなど）

## ポイント ③ 3つの首をあたためよう

3つの首は皮ふがうすいので、血液も温まりやすいです。温まった血液が体中に流れて全体が温まります。

～3つの首ってどこのこと？～



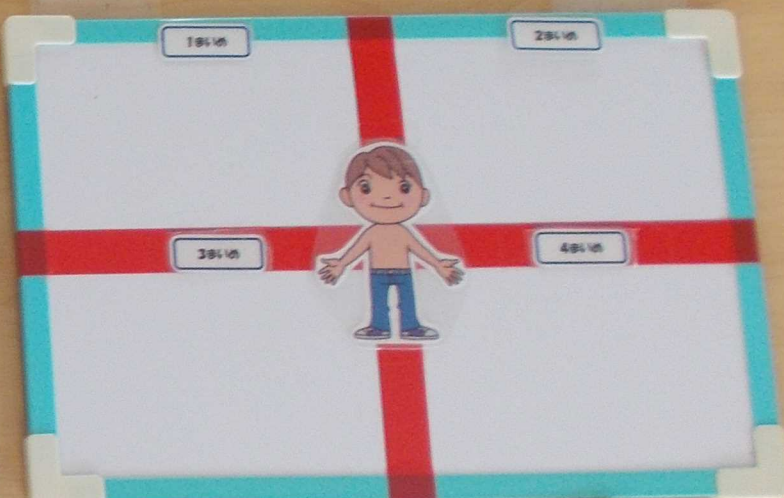
やってみよう



かさぎ重ね着になるようにコーディネートしてみよう♪

### やり方

1. 上のポイント①②③を読もう！
2. 右のクローゼットの中か重ね着をする服を選んでね。
3. 選んだらポイント②を見て答え合わせしてみよう♪



もとにもどしてね☆

