



## ≡ 衣服の着方の工夫で暖かく過ごそう ≡

登下校時の寒さが厳しいこの頃です。この冬は、感染症予防対策の換気のために、例年より室温が低くなっているかもしれませんが、どのような防寒対策をしていますか？

○衣服の役割：皮膚の体温調節機能を補います。→断熱性がある

皮膚との間に 空気の層 を作って体温の放散を防ぎます。

冬は 空気を多く含む衣服を内側に着て

通気性の小さな衣服を外側に着ると暖かく過ごせます。

また 厚い服を1枚着るより、薄手の服を重ね着するほうが保温性が高まります。

(服と服の間にできる空気の層が多くなるため)



下着(肌着)は効果的！

(保温)

重ね着をした場合、上着を厚くするより、

下着(肌着)を厚くしたほうが、皮膚温が上昇し、暖かい。

(吸湿)

下着は、汗や皮脂(皮膚から分泌される油分)を吸収し、皮膚面を清潔に保つ。

汗や皮脂で下着の布が目詰まりすると、保温性が低下するので、清潔な下着を身につけましょう。

## ○暖かくするポイント

体の中で体温を放散しやすいのは、首、肩、腰や手首、手のひら、足首、足の裏など。

これらの部分から熱を逃がさないような工夫をして、暖かく過ごしましょう。

### 首

衣服内で暖められた空気は襟元にたまるので、これを逃がさないようにする。→マフラーやネックウォーマーでカバーする。

### 手首

皮下脂肪が薄く太い血管が皮膚近くを通っているため冷えやすい。→手袋や袖口が締まった服でカバーする。

### 肩、腰

曲がる部分は隙間ができて熱が逃げやすい→肩はストールやマフラー、腰は服でしっかり覆う。カイロも効果的。

### 足首

太い血管が皮膚近くを通っているため冷えやすい。→レッグウォーマーや靴下をたるませて履くと空気がたまって保温できる。



### 足の裏

地面と接しているため熱が逃げやすい。→中敷きを入れたり厚めの靴下を履いたりすると内部に空気の層ができ保温できる。

くるぶし靴下ではなく、足首を覆う靴下を！

## ○寒いときのふるえ、鳥肌について

震え・・・骨格筋(身体を動かす筋肉)が収縮する

→熱の産生量を増加させる

鳥肌・・・立毛筋(毛を立たせる筋肉)が収縮する

→毛穴を閉じ毛穴からの熱の放散量を減少させる

人間はあまり毛がないので効果はほとんどありません

が、羽や毛の多い鳥や動物は、羽や毛を立てることによって、毛穴を閉じたり羽や毛の間に空気の層をつくったりして体温を逃がしにくしているそうです。

