

保健室よりNo.19

2025/2/6

とても強い寒波がやってきています。大雪になっているところもあるようです。関東は、とにかく風が強いですね。

空気が乾燥していて、手や唇が荒れてしまっているお子様もいるようです。ハンドクリームやリップクリームを上手に使って保湿を心がけたいですね。

寒さに負けない服装を

アウトドアのレイヤリングに学ぶ **重ね着のコツ**

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！