



毎日暑い日が続きますが、元気に過ごせていますか？ 7月は1学期の締めくくりの月です。保健室に来室する生徒の中には、夜寝るのが遅くなったり、朝ごはんを食べてこなかったり、エネルギー不足の人が多く感じます。元気に学校生活を送るために、生活習慣の見直しから始めてみましょう！

今月号は、「寒暖差疲労」についてまとめてみました。「体がだるい」「疲れがとれない」と感じている人は、もしかしたら原因の一つかもしれません。

## 寒暖差疲労 に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています！

「暑いときは、涼しい部屋でおこもり（巣ごもり!?）が一番！」なんて、考えていませんか？ 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと（冷えすぎると）、「寒暖差疲労」になってしまうかも!?

「寒暖差疲労」は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に外出→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

### 寒暖差疲労チェックリスト ☒

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている  
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの  
使用時間が長い（1日4時間以上）。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

そこで大切なのが「肌着（インナー）」を着ることです。

「めんどくさい」「透けるのがいや」「暑いから服の下には何も着たくない」という人もいるかもしれませんが、肌着には汗による「汗冷え」を防ぎ、体温調節を助ける役割があります。また、汗によるべたつきを抑え、あせもなどの皮膚トラブルにもなりにくく、体を清潔に保つことができます。



ポロシャツになり、紺色などの肌着が透けにくい色を選ぶことができますようになりました。涼しく快適になりましたが、冷房は一定の温度で管理されているので、暑かったり、寒かったり、気温の感じ方は人それぞれです。服の下には肌着を着ること、寒い時はブレザーを着て調節できるように持ってくることで上手に対応できるといいですね。スカートが短い人も要注意！足を冷やすと血のめぐりが悪くなって、むくみやすくなります。そうすると、足が太く見えてしまうことも…！



自分の体調をコントロールするのも大切な自己管理です。  
衣服を上手に調節しながら、夏の暑さに負けずに過ごしましょう。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

しょねつじゅんか

**暑熱順化**とは、熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗をかく」こと。人は体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかくことによる気化熱や、体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調整します。この調整がうまくいかないと体に熱がこもってしまい、熱中症になってしまいます。

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。毎日少しずつ 1～2 週間続けて、体を暑さに慣れさせましょう！



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

☆ 体調管理をしっかりして、少しでも体調が悪い時は無理をしない。また、水分補給や休憩をこまめにとって、暑い夏をみんなで乗り切りましょう！夏休みまであと少し！二中生ファイト！！