保健だより

令和8年7月6日　古河二高保健室

あっという間に1学期も最後の月になりました。4 月からの学校生活はいかがでしたか？

夏休みまであと少しです。体調を整え、欠席せずに過ごしてください。

寒暖差疲労に気をつけて

今年も暑～い夏がやってきます！

エアコンの効いた部屋にいることが多くなりがちですが、身体を冷やしすぎると

「寒暖差疲労」になってしまうかもしれません。

エアコンの効いた部屋で過ごす→外出→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そうです。体温を調節する自律神経が過剰に働き、身体が疲れてしまうのです。

下の「寒暖差疲労チェックリスト」で確認して、エアコンの設定温度を高めにしたり、湯船に入って身体を芯から温めたりしてみましょう。

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。