



ほげんたより 7月

令和7年7月14日
 梶城第四中学校
 保健室

＜7.8月 保健目標＞ 規則正しい生活しよう

毎日、暑いですね。息子達に合わせてクーラーの温度を低く設定していたからか、体調を崩してしまいました

クーラー病(冷房病)に注意

クーラーが効きすぎた部屋に長時間いると、体温の調節がうまくいけなくなって、体に様々な不調が現れるため注意が必要です



自律神経のバランスが乱れる

以下のような不調が現れます

私たちの体は、暑い環境では汗をかいたり、血管を拡張させたりして、熱を放出し体温を調節しています。この調節機能を担っているのが「自律神経」です。クーラーのよく効いた部屋に長く居たり、涼しい部屋と暑い屋外を何度も行き来すると、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

だるさや疲れが出る

クーラーのよく効いた部屋と暑い屋外を行き来すると、体温を調節するために自律神経が

エネルギーを消耗します。その結果、疲労が蓄積されてだるさや疲れを感じる。

他にも、体が冷えて血流が悪くなるなどがあります。

こんなことに気をつけよう

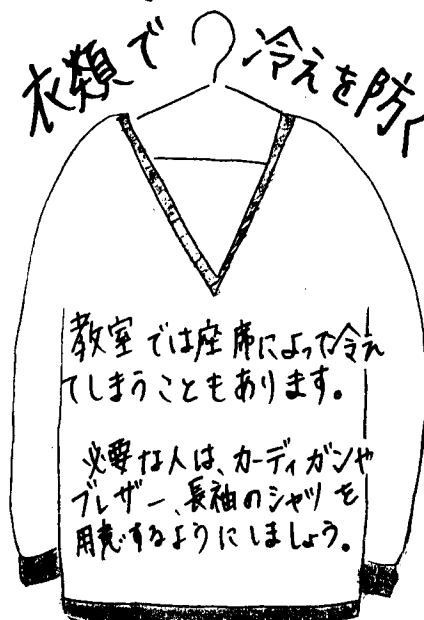
エアコンの設定を
調節する

運転	冷房
風量	設定温度
26℃	

・直接、体にクーラーの冷気が当たらないように風向きを調節

・外気温に対してマイナス
 4-5℃ (例) 外が30℃だとしたら 24-26℃が適切
 寒暖差を大きくしないように

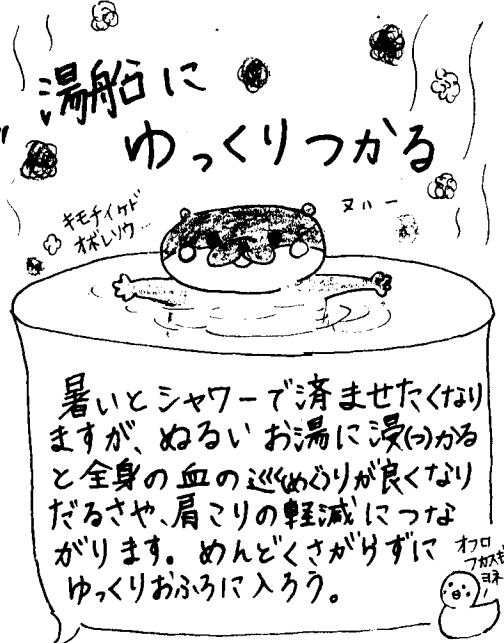
衣類で冷えを防ぐ



教室では座席によっても冷えてしまうこともあります。

必要なのは、カーディガンやブレザー、長袖のシャツを着るようにしましょう。

湯船にゆっくりつかる



暑いとシャワーで済ませたくなりますが、ぬるいお湯に浸かると全身の血の巡りが良くなりだるさや肩こりの軽減につながります。めんどくさがりずにゆっくりお風呂に入ろう。

健康カード返却します

○配布日：7月18日(金) ○配布方法：通知表に挟んで配布

返却は不要です。各ご家庭で保管をお願いします。

お問い合わせ
 梶城第四中学校
 保健室 栗林舞央
 042-377-2451