

保健だより



恵山中学校 保健室 2026. 7. 1

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」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

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。

中体連が終わり、7月に入りました。いよいよ夏本番を迎えますね。
夏休みまであともう少しです。熱中症に気をつけて、7月を乗り切りましょう!!

7月の保健目標は「夏を健康に過ごそう!」です。

こんな日は **熱中症** に **注意!**

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☒ 急に暑くなった
- ☒ 湿度が高い
- ☒ 気温が高い
- ☒ 風がない



—— 熱中症予防に大切なのは? ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、
起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)

小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。

