

寒暖差疲労

寒暖差疲労とは、エアコンの効いた部屋で過ごす→外出（暑い環境）→エアコンの効いた部屋に戻るなどで、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされ、体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまう状態のことを言います。

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、寒暖差疲労が高くなります。

寒暖差疲労チェックリストで自分の体の状態を知り、エアコンの設定温度に気を付ける、温かい飲み物で、体の中から温めるなど、冷えすぎ防止対策をしましょう。

睡眠、足りている？



スッキリ起きることができますか？ 「よーし、今日も一日頑張ろう」と思えますか？

元気に朝を迎えるには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は睡眠時間が足りないということが、数々の研究で示されています。

「休みの日に寝だめすれば大丈夫」と思っている人がいるかも知れませんが、人間は寝だめはできません。休日になかなか起きられない状態は、「睡眠負債（＝借金）を抱えている」と表現することもあります。自分の睡眠を見直し、借金のないスッキリした生活をしましょう。

通年目標 よろしくね♥
給食前の手洗いと、食後のうがい、忘れずに

ハンカチも忘
れないでね



お知らせ

7月8日(水)から7月24日(金)まで、保健室を利用できません。体調不良やケガをしたときは、1階職員室で対応してもらってください。職員室に行かなくてすむよう、体調管理をしっかりしてください。暑さに負けないよう、たっぷり寝て、いっぱい食べて、遅刻しないで、汗拭きタオルも持ってきてくださいね。