

ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒会・保健委員会
1-3 岩城、1-4 手塚
2009年7月30日発行

7月に入ってから、教室でもクーラーが使用されるようになりました。
とても暑い夏もクーラーの効いた涼しい部屋で快適に過ごせますね！
しかし、クーラーを使用する時に、気をつけなければいけないこともあります…

クーラー病って何?!

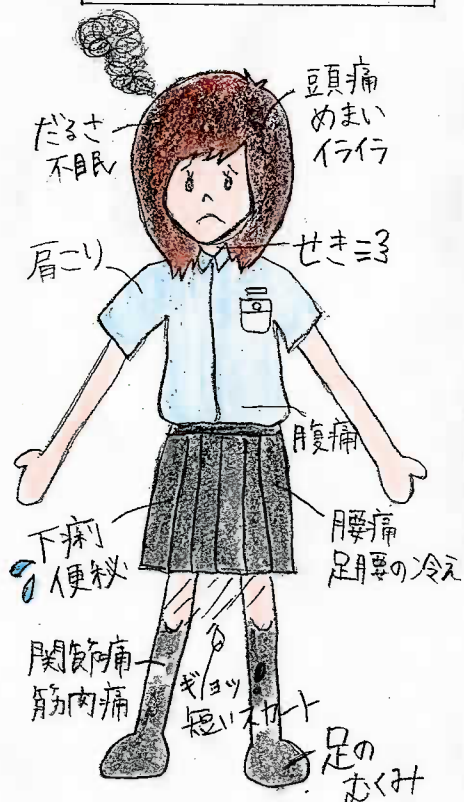


クーラーが原因で、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、関節痛、筋肉痛、下痢、便秘、だるさ、めまい、足のむくみ、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠などの症状が現れる病気です。

人間の体には、自律神経という体温調節を行っている神経があります。

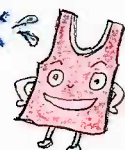
クーラーを使いすぎると、この自律神経の働きが麻痺し、また温度差の大きい場所への出入りが多いと、自律神経の切り替えがうまくできなくなり、クーラー病が起きます。

クーラー病の主な症状



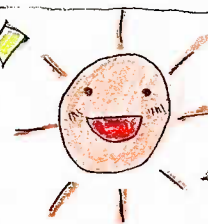
* 短いスカートは、膝が冷えてしまい、下半身の冷えにつながります。

* 下着を着用しましょう☆
汗を吸い取り、体温調節に役立ちます。



クーラー病を予防するには?

クーラーを上手に利用して快適に過ごしましょう!!



★お腹を冷えから守る!

(体の中心部が冷えると、冷えた血液が循環するため、手足まで冷たくなります。)

★クーラーを上手に利用する。先に部屋を冷やしておいてから、切って休む。

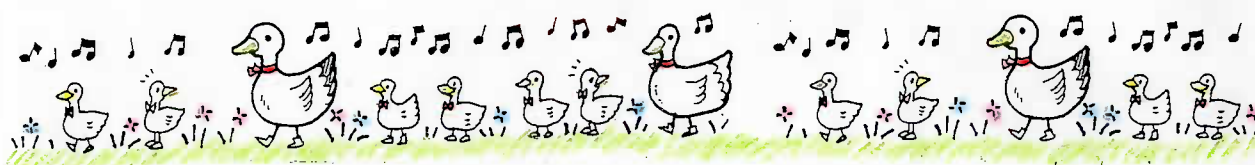
(寝るときに使用する場合は、タイマーで1時間だけにしよう!!)

★クーラー・扇風機の風も直接体にあたない!

(夜は体のいろんな動きが低下していて、気温の変化に対して、うまく体温調節ができません。)

★クーラーの設定温度は控えめに、外気との温度差は5℃以内!

(体が冷えすぎない★省エネにもなりますよ♡)



夏休み中に注意してほしいこと

食事・とくに朝食はしっかりとる! Good Morning☆	早寝・早起き 規則正しい生活リズム HIRU ☆ ASA ☆ YORU	汗をかいたら塩分・水分補給を忘れずに 運動中も待つ間は汗は蒸発。運動の途中に補給。スポーツドリンクがおススメです→	疲れたら…無理せずに休むこと フニャー
--	--	---	-----------------------------------