



令和7(2025)年

上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

朝晩は冷え込み、昼との気温差が大きくなってきましたね。

この寒暖差は、自律神経にとって負担がかかりやすく、だるさや眠気の原因になることもあります。体が「冬のリズム」に慣れるまでは、無理せずゆっくり整えていきましょう。右の「11月「いい〇〇の日カレンダー」では、11月の記念日やちょっとした話題を紹介しています。季節の変わり目を楽しみながら、日々をあたたかく過ごしていきましょう😊

## 寒暖差疲労って知っていますか？

気温の変化によって体が疲れてしまうことを「寒暖差疲労」といいます。

私たちの体は、暑いときは汗をかいて体温を下げ、寒いときは血管を縮めて体温を守るなど、

自律神経が働いて体温を一定に保っています。

しかし朝晩の寒暖差が大きいと、この自律神経が何度も働かなくてはならず、体が休まらずに疲れてしまいます。

寒暖差疲労は、体が気温の変化についていけず、ちょっとがんばりすぎているサインなんです。



## こんなサイン、出でていませんか？

- 授業中ぼーっとする
- 体育のあとに頭痛がする
- 肩や首がこる(スマホや勉強で)
- 眠いのに寝つけない
- ちょっとしたことでイライラする

風邪とはちがいますが、体が「そろそろ休ませて～」とサインを出している状態です。休日など休める日はスマホを置いてゆっくり休む時間を持つてみてくださいね😊

## 体をあたためてととのえよう

寒暖差で疲れた体には、あたためるケアが効果的です。湯船にゆっくりとつかると血のめぐりがよくなり、自律神経もリラックスします。やねぎの入ったスープなど、体を中から温める食事もおすすめです。夜はスマホを少し置いて早めに眠ることも大切。しっかり寝て、食べて、あたためて、疲れをためこまない体をつくりましょう😊

## 上手な服装調節のコツ

寒暖差が大きい季節は、服でうまく体温を守るのがポイントです！中にカーディガンを羽織ったり、ブレザーを脱ぎ着したりして、外と教室の温度差に合わせましょう。登下校の時など、マフラーで首を守ったりするだけでも、体の冷え方が全然ちがいます。自分なりの“ちょうどいいスタイル”を見つけてみましょう★



令和7(2025)年

上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

## いい〇〇の日カレンダー

「日本記念日協会」によると、11月は記念日が最も多い、その数はなんと363件！“いい=11”という語呂合わせで「いい〇〇の日」にしやすいのが理由なんだとか。その中でも、“いい〇〇の日”はなんと73コもあります。気になるものをピックアップして、オリジナルカレンダーを作ってみました。“いい日”をのぞきながら、自分のからだや生活習慣も見直してみましょう😊

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29			1 いい姿勢の日
2	3	4 いい推しの日	5 いいご縁の日	6	7	8 いい歯の日
9	10 いいトイレの日	11 いい出会いの日	12	13	14	15
16	17	18 いい家の日	19	20	21 いい夫婦の日	22 いい夫婦の日
25	26 いい笑顔の日	27 いい風呂の日	28	29 いい肉の日		
30	1 いいミラーの日			4	5	6