



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、日々をあたたく過ごしていきましょう◎

かんだんさひろう 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「**かんだんさひろう 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、出ていませんか？

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

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

くり休む時間をつくってみてくださいね◎

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◎しょうが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★

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

- 🔴 疲労回復
体が温まると、体中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。
- 🔴 ストレス解消
入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちよくなります。
- 🔴 睡眠の質が良くなる
深部体温という体の中の温度が下がる時に、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

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く、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 こもあります。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よう◎

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	数字の1が背筋を伸ばした姿勢に見えることからできた日。普段の姿勢を意識してみましょう◎		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
トイレの大切さを考える日です。汚れたらふく・スリッパをそろえる・流し忘れに注意!		11 いい出会いの日 	12	13	14	15 いい夫婦の日
9	10 いいトイレの日 	18 いい家の日 	19	20	21 いい夫婦の日 	22 いい夫婦の日
16 笑顔を大事にする日。ニコッとするだけで気分も体もきっと元気になる日◎	17	25 いい笑顔の日 	26 いい風呂の日 	27	28	29 いい肉の日
30 いいミラーの日 	1 いいミラーの日は、自分を見つめ直す日。ちょっと立ち止まって、自分の生活や気持ちを振り返ってみよう♪	4	5	6		