

# 保健だより

令和2年8月1日  
水海道二高保健室

## クーラー病(冷房病)に気をつけよう

### クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。



### クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

## 竜巻から身を守るために

雷が見えたり、音が聞こえたりしたら

黒い雲が近づき、暗くなってきたら

ひょうや大粒の雨が降りだしたら

急に冷たい風が強く吹き始めたら

こうしたことが起こったら、竜巻の前触れかもしれません。竜巻は、主に夏から秋にかけて「積乱雲」が発達したときにおこる強い風の渦巻きです。短い時間でも、大きな被害をもたらします。

- 外で ◎ 気象情報をこまめにチェックする。
- 外で ◎ なるべく大きな建物のかげで身を小さくする。
- 中で ◎ 窓やカーテンを閉め、できるだけ離れる。
- 中で ◎ 丈夫なテーブルなどの下で身を小さくする。