



れいわ 令和 8 (2026) ねん 年 7 月 2 4 日

1 がっ き お みな つか
1 学期が終わります。皆さん、お疲れさまでした。今学期、教 室にエアコンが入り、かなり暑
い日もあったのでやく た
い日もあったので役に立ったのではないのでしょうか。でも、同じ室温でも暑く感じる人、丁 度
いい人、寒く感じる人、それぞれです。教 室に限らず乗り物の中などでも温度調 整が難し
いこともありますね。なるべく多くの皆さんが快適に過ごせるようにするには、どのようなこと
に気を付ければよいのでしょうか？

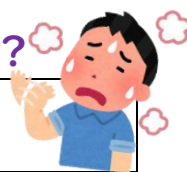


体感温度の個人差の原因は为什么呢。

せいべつ ねんれい きんにく しぼうりょう ちが
性別・年齢・筋肉・脂肪 量の違いによる差、汗で体 の熱を逃がす汗腺の数の差などで感
じ方が変わってきます。(汗腺数は幼児期に過ごした地域の気候で変わるそうです。) 運動や
生活 習慣の見直して時間をかけて少しずつ感じ方や体質を変えることはできますが、すぐ簡
単には変わりませんね。



暑がりさんと寒がりさん、どちらもなるべく快適に過ごすには？



寒がりさんへのアドバイス

ふくそう くび てくび あしくび くび つ
服装で首・手首・足首（首の付くところ）を
冷やさない工夫をしましょう。上着やブラン
ケットなどを持ち歩き、冷える時は使用する。
とく こし やおなかの冷えの辛い方は夏でもカイ
ロがおすすめです。水分補給はなるべく 常 温
や 温 かいものを飲みましょう。

暑がりさんへのアドバイス

なるべく かぜとお よ そざい ふく えら
なるべく風通しの良い素材の服を選びましょ
う。汗はそのままにせず、拭きとりましょ
う。寒がりさんと 逆 に首の付くところを冷
やす工夫をしましょう。汗で水分が出てしま
うので、いつも以 上 に意識して水分をとり
ましょう。

いろいろくふう 色々工夫をしてみても辛い時は 教 室の座席の変更なども含めて先生方に相談してみてく
ださい。

あつ きび さくねん がつ ぜんこく ねっちゅうしょう きゅうきゅうはんそうすう
暑さの厳しかった昨 年の 5~9 月の 全 国 の 熱 中 症 の 救 急 搬 送 数 は
なんと 100510 件 もあったそうです。そのうち 入 院 が必要 な例 が 36%、死 亡 例
は 117 件 もありました。(北 海 道 の 救 急 搬 送 数 は 2727 件)



いのち かか 命 に関わるような事例もあるので、暑い時の不 調 は我慢しすぎないでくださいね。

なつやす り ふ れ っ し ゅ がっ き げん き あ
夏休みにできるだけリフレッシュして、2 学期に元氣にお会いできますように！！