



## 扇風機に長く当たっているとなぜ体に悪いの

### 扇風機に長く当たるとかぜをひく

夏の暑い日、扇風機の風を受けていると、あせがすうっとひいて、気持ちがいいものです。ところが、あまり長く当たりすぎると、かぜをひいてしまうことが多いのです。

### 体温は37度に保たれている

わたしたちの体は、ふだん、約37度に保たれています。これは、体の中に、体温をひとりで調節するはたらきがあるからなのです。

### 扇風機に当たると、体の熱がどんどんにげる

体のまわりには体の熱で暖められた、うすい空気の層がいつもあります。扇風機の風に当たると、暖められた空気がもち去られて、新しい空気がきます。この新しい空気が暖められると、また、風にもち去られます。

このように、風が次々に熱をもち去るので、体内の熱が急に失われます。こうして体温が下がって、かぜをひきやすくなるのです。

とくに、ねむっている間は、体温調節のはたらきがおとろえているので、ねむったまま扇風機に当たっていると、もっとかぜをひきやすくなります。(監修 保志 宏)

