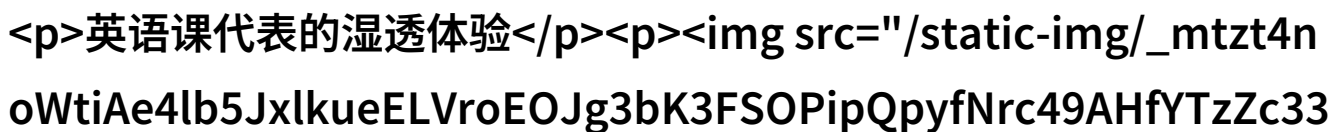


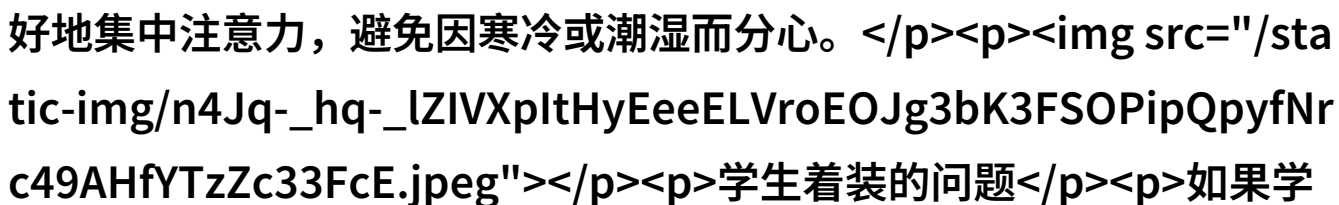
# 英语课代表的湿透体验

英语课代表的湿透体验



教室环境的影响

英语课代表说他下面湿透了，可能是因为教室环境不佳。一个温暖、舒适的教室可以帮助学生更好地集中注意力，避免因寒冷或潮湿而分心。

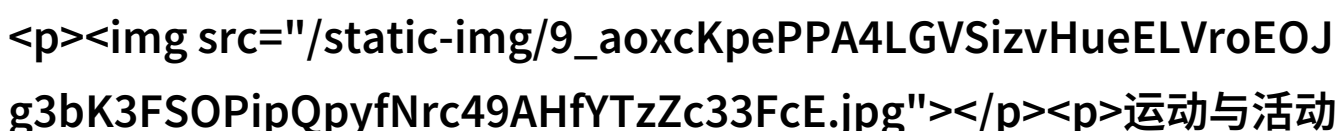


学生着装的问题

如果学生们穿着太薄或过于紧身的衣物，也容易导致身体出汗，最终造成下面湿透的情况。这提醒我们在选择校服时要考虑到舒适度和保暖性。

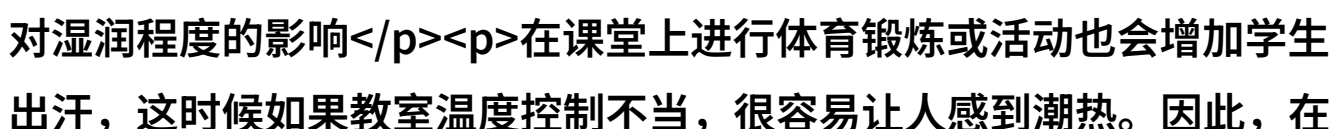
运动与活动对湿润程度的影响

在课堂上进行体育锻炼或活动也会增加学生出汗，这时候如果教室温度控制不当，很容易让人感到潮热。因此，在进行这些活动前后需要调整空调设置。



水分补充不足

长时间没有喝水或者饮食中水分摄入不足，也会导致身体脱水，从而使得下半身部位出现潮湿。合理安排饮水时间和量，对于保持身体健康至关重要。



生活习惯与个人卫生意识

不良生活习惯，如长时间坐立不动，或个人的卫生意识缺乏，都可能导致皮肤溃疡、感染等问题，并且这种情况往往伴随着下半身部位变得潮湿。



心理压力的影响

有时候，由于心理压力大，人就会产生更多汗液，从而造成下面的湿润。在这样的情况下，可以通过放松技巧，如深呼吸、冥想等方式来缓解心理压力。

</pdf/787380-英语课代表的湿透体验.pdf>

[t="\\_blank">下载本文pdf文件</a></p>](#)