

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R 7. 1. 10
幸田中学校 保健室
No. 11
Hello, how are you doing?

いよいよ3学期が始まりましたね。この冬は、昨年末から全国的にインフルエンザの感染者が増加しています。そして、コロナの感染者もまだまだ少なくありません。みなさんの現在の感染症対策はどうでしょうか。コロナもインフルエンザも基本的に予防方法は同じです。今一度、自身の感染症対策を見直してみましょう。手洗い・うがい・消毒・換気に加え、十分な睡眠や適度な運動、栄養管理などで身体の免疫力をアップして、体調不良になりにくい身体をつくることも大切です。



< 1月の保健目標 > かぜを予防しよう

夏だけじゃない!

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。



つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて! 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

寒い季節も 姿勢よく 歩こう!



受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)

3年生のみなさんは進路決定にあたって重要な時期を迎え、準備に余念がないことでしょう。夜遅くまで勉強している人も多いと思います。しかし、試験の多くは午前中から行われます。寝不足の状態でも当日、集中力を発揮できるでしょうか。また、記憶は寝ている間に整理され定着するため、勉強したことを身に付けるためにも睡眠が不可欠です。試験が近づいている今こそ、自分のこれまでの努力を信じて、朝型の生活リズムに戻し、体調をしっかりと整えて臨んでほしいと思います。