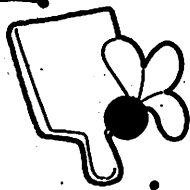


ほけんだより

平成30年1月18日
日比崎中学校
保健室 NO.12.

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになります。目標に向かって、一日一日を大切に、充実した一年にしていきましょう。もちろん、健康にも気を付けて。



広島県内に(12月28日)

**インフルエンザ
警報発令**

今年、11月が大変寒くて、11月下旬にインフルエンザB型ができました。そのため、警報発令も1ヶ月早い発令です。(昨年は1月25日。) 1月になって、大寒波到来で、寒い日が続いています。インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥した所を好みます。これからが本番という気持ちで、生活リズムをととのえて、3学期を頑張りましょう。

かぜインフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!

夜ふかし大好き、睡眠が足りていない

食べものの好き嫌いが多く

うがい・手洗いはしない

運動はあまりしない

修学旅行・入試等があります。家族ぐるみでの健康管理をお願いします。

冬でも起こる

脱水



「脱水」とは、体から排泄される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減少した状態をいいます。私達の体の水分量のうち4~5%が失われるとめまいや疲労感などの「脱水症



状」が現れます。体から排泄される水分という、まず思いつくのは汗。そこから「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せんか？ 冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量がすくなくなりやすいことに加えて、寒いために積極的に水分を補給しづらい状況もあります。そして、もう一つ、注意しなければならぬのが、

ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状であるおう吐や下痢が起こると短時間に急激に水分が排泄されるため、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給を忘れないでください。

お正月気分

からめけだす

ステップ 5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！ と思える目標を立てましょう

ステップ 5の

ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく寝るから、よく眠れます。ちちこまっていたからだや心のびのびして気分スッキリ



ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



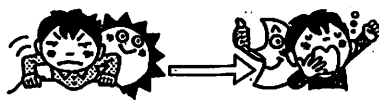
ステップ 2 少しの時間ポットとする

ただし、ポットとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でポットするのはダメ



ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる

まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます



意識して水分補給をしよう。



こたつで寝ると...

こたつで寝るとかぜを引きやすいと言われています。それは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きくて、体温調整機能が乱れがちになり、下半身の体温を下げようと汗をかいて体が冷えるためです。