

OASIS

(ほけんだより) VOL.9

令和7年 1月8日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎えるにあたり、新しい目標は見つかりましたか？

3年生は進路決定の大事な時期です。体調管理に気を付け、悔いの残らないようBESTを尽くしてください。

1, 2年生の皆さんも冬休み気分を一掃し、元気に過ごしましょう。

今年の健康目標は？

今年一年、健康に過ごすことができるよう、目標を立ててみましょう。自分自身の生活を見つめ、今何ができていて、何ができていないかを考え、チェックすることが健康生活への第一歩です。

(チェックしてみよう!!)

- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスの良い食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



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よね。でも、実は冬で「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して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。

冬に多い感染症に感染性胃腸炎があります。感染性胃腸炎になると吐いたり下痢をしたりして胃腸が弱くなり、体の中から急速に水分が失われます。

病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるように心がけましょう。



てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

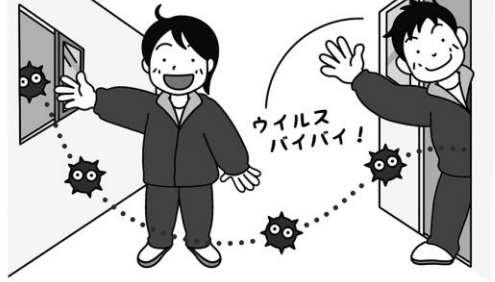
かんせん よぼう やくだ 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

かんき
換気

2カ所 開けて、
空気を流そう



はなこきゅう
鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね



ほしつ
保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を



は
歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



寒い季節も 姿勢よく 歩こう!

ポケットに手を入れていると危険です!



寒さから縮こまり、
つい背中を丸めていますか?



寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ!

鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか? それが鳥肌です。鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

