

# 1月のほけんだより

2023. 1. 10  
富岡東中学校 保健室

## 3学期が始まります。

今年の年末年始は寒かったですね。風邪などひかず、元気に過ごすことができたでしょうか。まだまだ、冬休みモードが続いている人もいるかもしれませんが、新しい年になり、今年頑張りたいこと、やってみたいこと等、色々考えている人もいると思います。たくさんの方にチャレンジし、良い1年にしてくださいね。

みなさんの1年間の健康を保健室から願っています。



今年もコロナ対策よろしくお祈りします!

# 寒くても換気しよう

換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## みんなの心, 元気ですか？

「最近なんとなくだるい。」「何かやる気がでない。」「気持ちが落ち着かない。」という人はいませんか？そんな人は、もしかすると心が少し疲れているのかもしれない。心の疲れは、体の疲れより気づきにくいことがあります。また、心と体は繋がっているのです。どちらかの調子がわるい時は、しっかり休息をとるようにし、疲れをため込まないようにすることも大切です。



また、一人で解決できそうにない時は、早めに信頼できる人に相談していただくことがオススメです。

悩みは小さいうちに  
相談しよう



話を聞いてもらうだけでも、気持ちが軽くなることがあります。無理しすぎないように気をつけておきましょう。



自分の趣味や好きなことをやって気分転換をすることもオススメです。気持ちがスッキリする方法を見つけておきましょう。



## 寒い冬を暖かく！

寒い冬を快適に過ごせるようにしたいものですね。お家でも暖房器具を使ったり、カイロやブランケットを使ったりしていると思います。体が冷えると、お腹が痛くなったり、風邪を引きやすくなったりします。

また、空気も乾燥しているので、加湿器等も大活躍しそうですが、冬場の水分補給もとても大切だそうです。夏のようにのどが乾いた感じがしないので、どうしても水分を摂り忘れてしまいがちです。そんな時は、温かい飲み物を飲むというのはいかがでしょうか？体も温まり、水分も摂ることができます。この冬、自分の好きな温かい飲み物を見つけるのも楽しいかもしれませんね。でも、糖分や塩分の摂り過ぎは体に良くないので選び方に気をつけましょう。

