

# ほけんだより



令和3年 1月 8日  
富岡東中学校 保健室

明けましておめでとうございます。冬休み中は健康に過ごせましたか？  
寝る時間が遅くなって、体調不良の人はいませんか？



これから一年で最も寒い季節を迎えます。体調を崩しやすいこの時期、健康に過ごせるよう規則正しい生活を心がけましょう。

## 生活リズムを改善しよう！

3学期がスタートしました。冬休みはイベントがたくさんあり、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。いつまでもテレビを見ている人、ダラダラものを食べている人、深夜までスマホやパソコンを使っている人、心当たりはありませんか？

夜の習慣  
見なおそう

## ぐっすり眠って、負けないカラダ



夕食にはホットミルクや野菜スープ



消化しやすい野菜を選ぶ！  
例えば・・・大根、ニンジン  
キャベツ、かぼちゃ  
ほうれん草 etc

お風呂に入る

あつい湯なら  
寝る2～3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ！



強い光を見ない・あびない

体内時計が崩れてしまうよ！



厚着で寝ない



汗が蒸発しないし、寝返りが難しくなり寝苦しくなるよ！



## 友だちの心を傷つけないで！



誰だって悪口を言われるのは嫌ですよ。でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」、「軽い気持ちで言った」ことで、取り返しのつかないほどに友だちの心を傷つけてしまうことがあります。

自分がやられたら  
どう思う？  
考えてみて！



“ことば”ひとつで友だちを  
傷つけることも  
助けることもできる！



傷つけた方はすぐに忘れても  
傷つけられた方は  
一生忘れない！



悪口を言うことで  
仲良くなった人とは  
本当の友達ではない！



## 冬でも起こる！「脱水」

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



体から排出される水分というと、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？でも、実は冬でも起こるのです。



冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでくださいね。