



今月の保健目標

規則正しい生活しよう



あけましておめでとうございます。新しい年のスタートです。今年2022年は、寅（とら）年。トラはその毛皮のりっぱな模様から、夜空に輝く星「決断力と才知」の象徴としての意味もあるようです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる（始まる）年とも言われています。成長の始まりやきっかけの1年にしたいですね。トラブルがなく穏やかに、楽しい学校生活が過ごせることを願います。

新型コロナウイルスの感染が冬休み中に拡大しています。これからも新型コロナ対策（三密、手洗い・手指消毒、マスク）を忘れず、予防や体調管理に気をつけて、寒さや病気に負けないからだづくりをしましょう。

早く学校生活になれるように早寝・早起きをし、規則正しい生活に努めましょう。また、毎朝の検温も忘れずに記入し、健康観察票を毎日忘れずに提出しましょう。



コロナ? インフル? ただのカゼ?

味覚異常 嗅覚異常 咳 息切れ 急な高熱 鼻水 発熱 のどの痛み 筋肉痛・関節痛

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



受験生のみなさん

もうひとがんばり!

夜型から朝型へ

- 遅くても本番2週間前には朝型に切り替えましょう。
- 睡眠不足は集中力・記憶力の敵!
- 脳が活発に働かだすのは起きてから約3時間。
- 脳へのエネルギー補給のためにバランス良い朝食をよくかんで食べましょう。

本番に向けて 体調管理も しっかりと!

受験生のみなさんへ

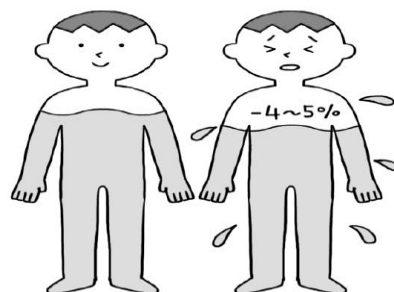
栄養バランスのよい食事を 睡眠不足に注意

手洗い・マスク・換気・加湿で 感染症対策 体を動かして 気分転換を

冬なのに? 冬「だから」要注意! 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。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4~5%くらいが失われると、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。

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によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、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は不可欠です。忘れないでくださいね。