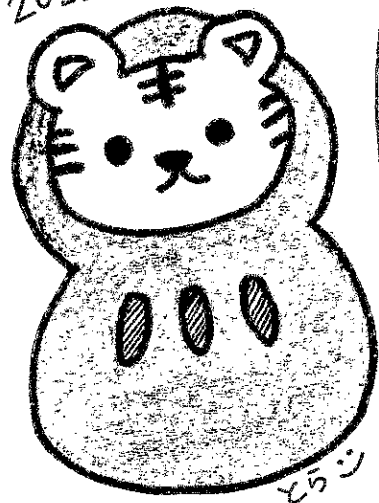


2022年



ほけん だより

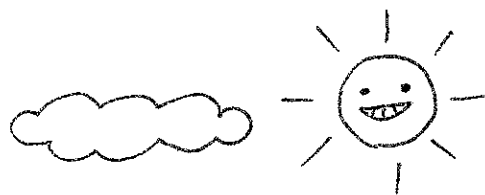
◇ 笑顔あふれる
◇ ステキな1年に
なりましょに...

高浜中学校

1月号

< 朝のチェック! 今日の体調 >

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。朝、目が覚めた時に、だるさや熱はありませんか? 毎日、自分の体調をチェックしましょう。



- ぐっすり眠れましたか?
- すっきり起きられましたか?
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?
- 排便の様子は、どうですか?



ポケットに手が入ってる?
寒いと思つて、ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時に手が使えず、とても危険!! ポケットに入っていると良い物は「ハンカチ」です。

3日以上、排便がない?




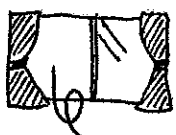




現在、コロナ禍で便秘になった人が急増しています。原因は、コロナ禍で見られる「巣ごもり便秘」。外出を控えて運動量が減ると、腸管の蠕動や動きが弱くなり便秘になります。そこで、大切なのは、特別な運動ではなく、習慣化することです。

- 例えば?
- ◎ 階段の上下り
 - ◎ 踏み台昇降運動
 - ◎ ラジオ体操
 - ◎ 腹筋運動
 - ◎ 体をひねる運動

洗った後の手、どうしてる?
服をふく? ふるだけ? 髪をすいて終わり? ハンカチを持っている人、そのハンカチはきれいですか? 一度、自分の身だしなみを見つめてみよう。

コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです!

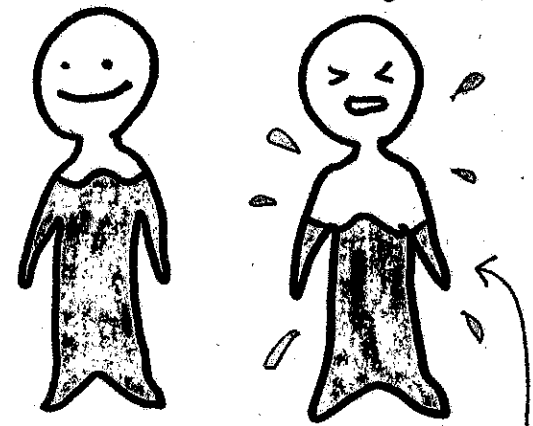
感染症を予防するための方法は“どれかひとつ”ではなく“できるだけ多く”の事を組み合わせて続けることが大切です。

- 手洗い 
- うがい 
- 消毒 
- 換気 
- 運動 
- 健康観察 
- マスク着用 
- 睡眠 

今年の冬も健康に...

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リチクになることに加え、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。
冬でも適度な水分補給は不可欠!!
忘れないでください。

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

脱水による症状 ... めまいや疲労感

私たちの体もっている水分のうち4~5%失われると...