



新しい年が始まりました。みなさん、どんな冬休みを過ごしていましたか？
 1月20日は「大寒」で1年の中で最も寒い時期と言われています。
 これからが冬本番です。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、
 寒さやウイルスに負けない体をつくりましょう。



今月の保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう！

まだまだ寒い日が続く、様々な感染症が流行しやすい時期です。今年は新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザの流行も始まっています。感染症対策とともに、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう！！

冬でも脱水になります！！



＊じつは冬も大切＊
水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は
 カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



一日3食、栄養バランスのよい食事をとる

適度な運動をして体力をつける

質のよい睡眠を充分にとる
 (寝る前のスマホはやめよう!)

上手にストレスを解消する
 (心も元気に!)

感染症対策を心がける
 (手洗い、マスク、部屋の換気など)

お知らせ

<校内マラソン大会前の健康診断>

日時：1月12日(木) 18:00～

場所：保健室

服装：体操服(半袖・半ズボン)

その他：当日、欠席した場合は病院に行って検診を受けることとなりますので、遅刻・欠席がないよう、お願いします

