



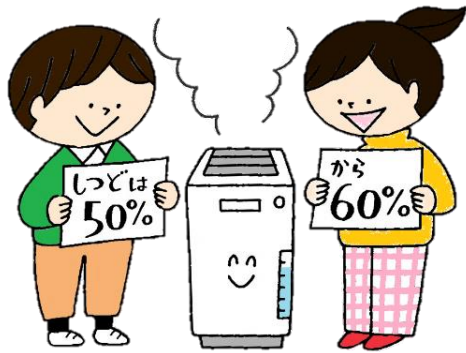
愛知高校保健室  
2023年1月10日

あけましておめでとうございます。2023年は卯年。「卯」という字は開かれた門を表し、うさぎの飛び跳ねる姿から卯年は飛躍と向上の年だと言われています。みなさんは今年をどのような年にしたいですか？冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、少しずつ感覚を取り戻していきましょう。

## かくれ脱水注意報

冬はあまり汗をかかないため忘れやすいのですが、冬もこまめに水分補給をしないと脱水状態になってしまうことがあります。冬の外気は乾燥していて、室内も暖房を使い、さらに乾燥している状態です。体内の水分量が4~5%失われるとめまいや疲労感などの症状が現れます。休み時間ごとに1口以上飲むように心がけましょう。

加湿器で湿度を保つことで  
体からの蒸発を防ぎます。



水分補給はなるべく水か白湯を飲みましょう。  
足りないときは水分多めの果物でもOK



## 予備のマスクを持ちましょう

今やつけることが当たり前になったマスクですが、マスク忘れて保健室に来る人が多いです。2学期には計46名がマスクをもらっています。何かの拍子に紐が切れてしまったり、汚れてしまったりすることもあります。そんなときに予備があれば焦ることなく過ごせますね。学校だけでなく、どこかへ出かけるときには予備のマスクをかばんに入れておくようにしましょう。



## 睡眠のリズムを整えよう

年末年始に睡眠のリズムが崩れてしまったという人もいるのではないのでしょうか。睡眠不足では朝起きるのも授業を受けるのもつらいですね。国立睡眠財団によると14~17歳の理想の睡眠時間は8~10時間だと言われています。忙しいと思いますが健康のために睡眠のリズムを整えましょう。



## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう



## くしゃみしたら...

「くしゃみすると魂が抜けてしまう」という言い伝えがある国があります。由来はさまざまですが、どれも相手を気遣うことばです。知らない人がくしゃみをして横を通った人が声をかけるそうです。私たちも近くの人がくしゃみしたら「お大事に」と言えるといいですね。



参照「健康教室イラスト」「いらすとや」「健」