

すこやか

令和3年1月8日
高郷中学校
No.12

○ 1月の保健目標
かぜ・インフルエンザを予防しよう

新しい年が始まりました。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、楽しい1年にしてください。そして毎日の生活の土台になる心と体がいつも元気でいられるように、健康づくりをしていきましょう！



<冬 本番！感染症の季節に注意を！>

今年の目標は立てましたか？新しい生活様式が始まって1年になりますが、新型コロナウイルスの感染者は増え続け、まだまだ油断できない日が続いています。

寒さ・ウイルスに負けないように、良質な睡眠・手洗い・換気などなど・・・体調管理を大切にしていきましょう。

今年も1年間、健康に過ごすために

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!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



冬でも起こる！「脱水」

私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こります。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいのですが、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。

水筒にぬるめのお茶やお湯を用意して、「冬でも適度な水分補給」を忘れないで下さい。

