

ほけんだより 12月

冬は、なぜ風邪をひきやすくなるのでしょうか？

それは、日本の冬が ①気温が低く ②空気が乾燥しているから。

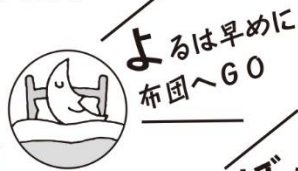
①気温が低い・・・気温が20℃以下になると、冷えや寒さを感じる人が増えてきます。気温が低いと体温も影響を受け、上がりにくくなります。体温が上がらないと、体が細菌やウイルスとたたかう力、「抵抗力」が十分にはたきません。

②空気が乾燥している・・・肌が乾燥していると、ささくれやひび割れができやすくなります。これは、のどの粘膜も同じです。乾燥して傷ついたのどの粘膜からは、ウイルスなどが入りやすくなります。

では、抵抗力を高めるには！？

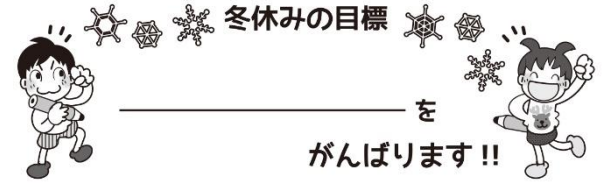
かぜにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。



食事・休養（睡眠）・運動と、かぜのウイルスを体に入れないようにしたり、追い出したりする習慣が大切です。

平成30年12月25日（火）
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子



明日から冬休み。2週間弱の間がんばれそうなことを書いて実行しよう！

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくと言われていいます。冬は空気が乾いていて、

思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にもど湯いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時 ◦ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



普段の水分補給は、水やお茶でOK！
ですが、発熱・下痢・おう吐などの症状がある時には、経口補水液が便利です。

経口補水液は、スポーツドリンクのような成分ですが、体に吸収されやすい濃度に調整されています。

ただし、吐き気がある時には、無理はせず、吐き気がおさまってから飲食するようにしましょう。

