

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 10 保健室

2023・1・12

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兔<sup>うさぎ</sup>という字を使った四字熟語に「兔走<sup>とそう</sup>鳥飛<sup>ひ</sup>」というものがありますが知っていますか？ 兔<sup>うさぎ</sup>は日、鳥<sup>からす</sup>が月を表し、月日があっという間に過ぎることを意味しています。

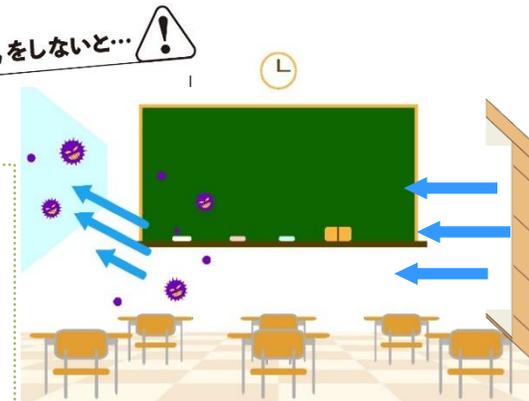
また、1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」ともよく言います。学年最後の学期、あっという間に過ぎていく時間を大切に、みなさんが心身ともに元気で過ごせるようにと思います。

## 寒くても換気しよう

換気<sup>かんき</sup>をしないと…!

**体調不良になりやすい**  
空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

**感染症にかかりやすくなる**  
ウイルスが空気中に漂ったままになり、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。



**アレルギーを発症するかも**  
ホコリやダニ、カビなどがたまり、それを吸い込み続けるとアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイントは「**空気の流れ!**」

- ★2カ所（できれば対角線上）を開けて空気の通り道を作る
- ★短時間でもいいのでこまめに換気する

要チェック!

## 冬の健康

体調管理について、「睡眠」「栄養」「運動」「ストレス解消」「感染対策」などが、大切なことを、たびたびお伝えしていますが、それに加えて寒い季節だからこそ、気を付けてほしいことがあります。

暖かな春を待ちながら、寒い冬を元気に過ごしましょう。

### インフルエンザの「注意報」「警報」

冬を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年はコロナによる感染対策などで流行は起きていませんが、今年は流行の可能性があるとして注意喚起されています。

インフルエンザにも「注意報」「警報」があることを知っていますか？

外出などの予定があるときに活用してみてください。もちろん感染対策も忘れずに!

### 冷え対策のポイントは4つの“くび”を温める!

まだまだ、寒い日が続きます。冷えには体にあるくびを温めるといいのですが、さて4つの“くび”とはどこでしょうか？

あったかアイテム

答え：首、手首、足首、くびれ(お腹)です。やってみてね!!



### 水分補給でカゼ予防

こまめな

冬

はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「せん毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、せん毛によって体の外へ運び出されます。

ところが空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、せん毛がうまく働けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。



### 新年にあたり...

脳は目標や夢を持ったとき、それを達成するための仕組みや工夫をしています。目標達成のために、頑張る力を生み出すのが脳なのです。

目標を達成すると、脳の活性が低下します。一度満足してしまうと、すぐには十分な力を発揮することが難しくなります。

目標や夢を持つことは大切。さらに達成したときに、次の目標を再設定することはもっと大切です。みなさんの今年の目標は何でしょうか？



おまかせ  
ふがし  
想は  
ごっがし  
おまかせ

