



R4. 1.10  
羽生市立井泉小学校  
保健室

こんげつ ほけんちくひょう  
**今月の保健目標**  
ふゆ げんき す  
冬を元気に過ごそう

明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？あつという間に冬休みも終わり、3学期がスタートしました。今年も、大きなけがや病気に気を付けて、健康に過ごしていきましょう。  
げんきで充実した1年になりますように☆

「冬休みモード」から切りかえ！

冬休み中の生活はどうだったでしょうか？夜遅くまでやっているテレビを見たり、美味しいものをたくさん食べたりと、不規則な生活だった人もいるのではないのでしょうか。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子も崩れやすくなります。今年を元気に過ごすために、「冬休みモード」から切り替えましょう。

**早く寝る！**

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



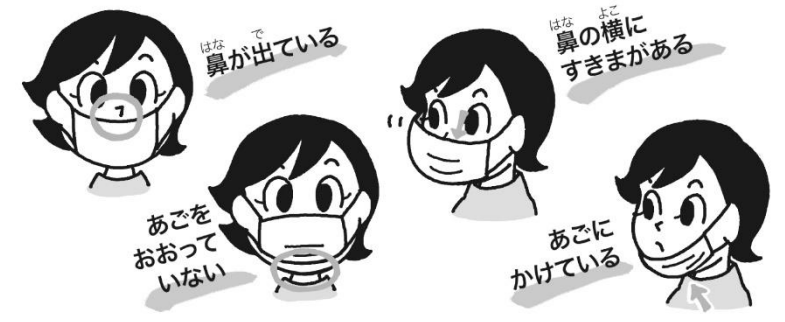
**からだを動かす！**

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



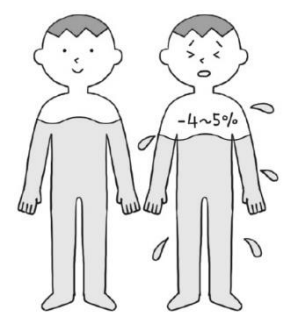
規則正しい生活習慣で

**マスク** こんなつけ方を  
していませんか？



冬なのに？冬「だから」要注意 **脱水**

体から出る水分量が増えたり、取り入れる水分量が不足したりすると、体内の水分が減少した状態になります。この状態を「脱水」といいます。わたしたちの体にある水分のうち、4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



脱水は「汗をかきやすい夏に起こるもの」というイメージがありませんか？でも、実は冬にも起こるのです。

冬は空気の乾燥や、暖房によって体の水分量が少なくなることに加えて、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。

**水分補給！**



そして、もうひとつ注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎によって起こる脱水です。冬にはやることが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。  
冬でも適度な水分補給は必要です。忘れずに行いましょう。



【保護者の方へ】

- ★健康診断の結果、再検査や治療が必要な人は、医療機関への受診はお済みでしょうか。受診報告書をお持ちの方は、早めに担任へ提出をお願いします。
- ★冬休み中に健康面で問題があり、学校に知らせておきたいことがありましたら、担任まで御連絡ください。

1月の保健行事予定

身体計測	12日(木) 1時間目～	1～3年・ひまわり
	13日(金) 1時間目～	4～6年
学校保健委員会	31日(火)	3年生

