



ねん がつ
2025年1月

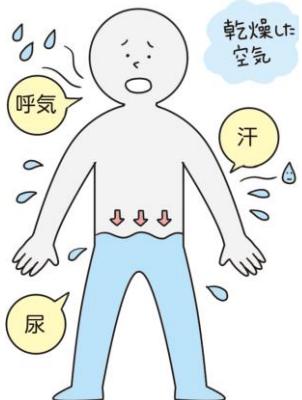
おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立心和中学校 保健室

あけましておめでとうございます

あたら とし 新しい年がはじまりました。年が明けると、「今年は〇〇をしよう」など目標を立てる人も多いのではない
とし あ ことし もくひょう た ひと おお でしようか。目標を達成するためには心も体も元気でいることが大切です。2025年も無理せず、自分の
こころ からだ げんき たいせつ ねん むり じぶん ペースで頑張りましょう。また、ニュースにもなっているようにインフルエンザが大流行しています。手洗いう
がんば だいりゅうこう てあら がい、食事、睡眠…基本的に基本的なことを徹底して、3学期も健康に過ごしましょう。

冬も「脱水」に気をつけましょう

「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すね。でも、実は
冬でも脱水は起こります。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって
外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らず
のうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、夏に比べるとどの渴きを感じにくく、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、体の外へ出していく水分
が多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。



ぐっすり眠れない人へ・・・ 寝る前にこんなことをしていませんか？



ね 寝るギリギリまで
そ う さ スマホなどを操作している



ふろ アツアツのお風呂につかっている



ものをパクパク
た 食べている