



2025<sup>ねん</sup>年1<sup>がつ</sup>月

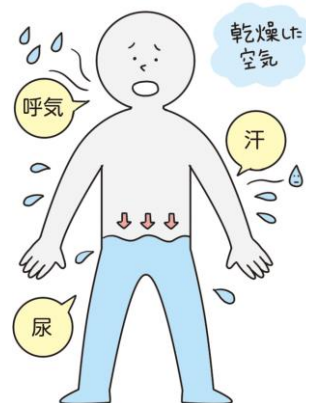
おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立心和中学校 保健室

## あけましておめでとうございます🎉

あた<sup>ら</sup>とし<sup>とし</sup>新しい年がはじまりました。とし<sup>とし</sup>あ<sup>あ</sup>年が明けると、「今年<sup>ことし</sup>は〇〇をしよう」など目標<sup>もくひょう</sup>を立てる人<sup>ひと</sup>も多い<sup>おほ</sup>のではない  
でしょうか。目標<sup>もくひょう</sup>を達成<sup>たっせい</sup>するためには心<sup>こころ</sup>も体<sup>からだ</sup>も元氣<sup>げんき</sup>でいることが大切<sup>たいせつ</sup>です。2025<sup>ねん</sup>年も無理<sup>むり</sup>せず、自分<sup>じぶん</sup>の  
ペース<sup>がんば</sup>で頑張り<sup>がんば</sup>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<sup>だいいりゅうこう</sup>が大流行<sup>てあら</sup>しています。手洗<sup>てあら</sup>い  
が<sup>い</sup>い、食<sup>しょくじ</sup>事<sup>すいみん</sup>、睡<sup>き</sup>眠<sup>ほんてき</sup>…基本的<sup>てってい</sup>なことを徹<sup>が</sup>底<sup>つき</sup>して、3<sup>けんこう</sup>学期<sup>す</sup>も健康<sup>けんこう</sup>に過<sup>す</sup>ごしましょう。

## ふゆ 冬<sup>ふゆ</sup>も「脱<sup>だっすい</sup>水<sup>き</sup>」に気<sup>き</sup>をつけましょ

「脱<sup>だっすい</sup>水<sup>き</sup>」は、汗<sup>あせ</sup>をかきやすい夏<sup>なつ</sup>に起<sup>お</sup>こるものというイメージがありますね。でも、実<sup>じつ</sup>は  
冬<sup>ふゆ</sup>でも脱<sup>だっすい</sup>水<sup>き</sup>は起<sup>お</sup>こります。体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>は、汗<sup>あせ</sup>や尿<sup>にょう</sup>、皮<sup>ひ</sup>膚<sup>ふ</sup>から<sup>すいぶんじょうはつ</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>蒸<sup>じょうはつ</sup>発<sup>はつ</sup>によっ  
て外<sup>そと</sup>に出<sup>で</sup>ていきま<sup>しつど</sup>す。湿度<sup>しつど</sup>が低<sup>ひく</sup>く、乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>する冬<sup>ふゆ</sup>はこ<sup>すいぶんじょうはつ</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>蒸<sup>じょうはつ</sup>発<sup>はつ</sup>が進<sup>すす</sup>むため、知<sup>し</sup>ら<sup>し</sup>ず知<sup>し</sup>  
らずのう<sup>からだ</sup>ち<sup>すいぶん</sup>に体<sup>からだ</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>が失<sup>うしな</sup>われやすくな<sup>なつ</sup>るの<sup>くら</sup>です。また、夏<sup>なつ</sup>に比<sup>くら</sup>べるとのど<sup>かわ</sup>の渴<sup>かわ</sup>きを  
感<sup>かん</sup>じにく<sup>く</sup>、あま<sup>すいぶん</sup>り水分<sup>すいぶん</sup>をとらなくな<sup>けいこう</sup>る傾<sup>けいこう</sup>向<sup>こう</sup>もあ<sup>からだ</sup>りま<sup>そと</sup>す。つまり、体<sup>からだ</sup>の外<sup>そと</sup>へ出<sup>で</sup>ていく水分<sup>すいぶん</sup>  
は多<sup>おほ</sup>いのに、補<sup>ほきゅう</sup>給<sup>きゅう</sup>さ<sup>すいぶん</sup>れる水分<sup>すいぶん</sup>は少<sup>すく</sup>なくな<sup>だっすい</sup>るため、「脱<sup>だっすい</sup>水<sup>き</sup>」が起<sup>お</sup>きやすくな<sup>お</sup>るの<sup>お</sup>です。



## ぐっすり眠<sup>ねむ</sup>れない人<sup>ひと</sup>へ・・・

寝<sup>ね</sup>る前<sup>まえ</sup>にこ<sup>こ</sup>んなこと<sup>こと</sup>をしてい<sup>して</sup>ま<sup>ま</sup>せんか？



寝<sup>ね</sup>るギリギリまで  
スマホ<sup>そうさ</sup>などを操<sup>そうさ</sup>作<sup>さく</sup>している



アツアツのお風呂<sup>ふろ</sup>に  
つかっている



ものをパクパク  
食<sup>た</sup>べている

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。