

健康だより



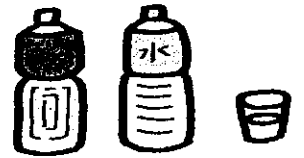
NO.9 1月号 令和2年1月10日 港区立高陵中学校 渡邊 利恵子

3学期がスタートしました。冬休みは生活のリズムを崩すことなく元気に過ごせましたか？

これから1月から3月にかけて、インフルエンザの流行時期を迎えます。手洗いとうがいの励行をこころがけ寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。

冬「だからこそ」起こる！ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。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。



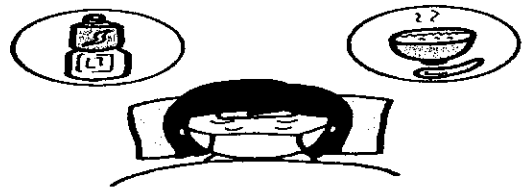
体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。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、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないくださいね。

保護者の方へ ～インフルエンザにかかったら～

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります（学校保健安全法および同施行規則による）。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



医療機関で「インフルエンザ」と診断されましたら、学校へ連絡をお願いします。尚、出席停止届け出用紙は高陵中ホームページ「学校感染症」に掲載されていますのでダウンロードしてお使いください。

受験生のみなさん！ もうひとふんばり！

睡眠時間は
しっかりと確保して！

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に動き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

6時起床！

あせり・緊張・ストレスに 負けないで！！

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。