



# 保健だより



徳島県立板野高等学校  
平成30年12月20日発行



2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？  
今月22日は1年でいちばん日が短い「冬至」があります。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンの多いカボチャを食べたりして健康に過ごしましょう。また、いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。

## 冬に気になる症状 寒い冬を乗り切ろう!!



### 脱水症状

脱水症状は夏だけのものではないと、知っていますか？でも、夏のように汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mlもの水分が出ていくと言われていています。冬は空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渇いてないし…」と思わずに、冬も意識してこまめな水分補給を！

#### ☆水分補給のポイント☆

- ・起きたとき
- ・食事のとき
- ・入浴後
- ・寝る前など



### 冷え症状

手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、体がなかなか温まらない…そう感じることはありませんか？そういう時は、温めるところを少し工夫してみましよう。首・手首・足首の3つの首のまわりの皮膚は薄く、冷えを感じやすいところです。ここを温めることで、体感温度がぐんとアップします。

また、睡眠・食事・運動などの生活習慣を見直すことも冷えにくい体をつくる一つです。冬休み、不規則な生活になりやすいですが、規則正しい生活を心がけましよう。



マフラーや手袋、靴下を上手く使って、体を温めましよう！

## 保健室からのお知らせ

### ● インフルエンザについて

・年末年始出かける機会が多くなると思いますが、手洗いやマスクなどの予防に努めましよう。また、学校が始まってからインフルエンザにかかった場合は、医療機関を受診して、出席停止期間は家庭で安静に休みましよう。

\*出席停止期間：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（発症日は0日目とする）

### ● 冬休み中に・・・

- ・体調で気になる症状のある人は、冬休みを利用して医療機関を受診ましよう。
- ・部活動等で医療機関にかかった場合は、スポーツ振興センターへの手続きのため、保健室まで申し出て下さい。特に3年生でこれまでの手続きが完了していない人は、早めに書類を提出してください。