



令和7年2月3日
潮止中学校
保健室

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意

空気が乾燥する冬は、汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。冷たい水を飲むと体は冷えるし、のどは乾かないので、どうしても水分不足になりやすいです。かくれ脱水にならないように、意識して水分補給をしましょう。



朝食からはじまる、元気な一日



寒い日は、体がなかなか温まりません。朝食を食べて、体を目覚めさせて、体の中を温めてから登校しましょう。

早く起きる



朝ご飯をしっかり
食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！
集中力全開！

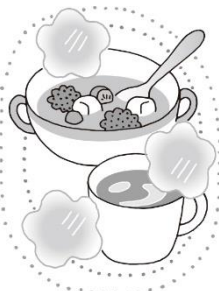
栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、
午前中から
エンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる！



口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開！

いってらっしゃい！



余裕を持って
早く出発♪

ゆっくりあわてず
学校へ行ける



どうしてかな？

1 二酸化炭素がたまるから みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります	2 ウイルスがたまるから 空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります	3 ホコリやダニ・カビが増えるから アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...
---	--	--

◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる

◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

みんなで協力をして空気の入れかえをしよう。



花粉症の季節がやってきました

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。



免疫力も大切

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう。



寒いけれど… 牛乳を飲もう

毎日寒い日が続く、給食の冷たい牛乳は飲みづらいですね。でも、体調を崩しやすいこの時期こそ、しっかり牛乳を飲んで、からだに抵抗力をつけましょう。

< 骨への貯金は 10 代が勝負！ >

骨がもっとも成長する時期は、女性では 11～15 歳、男性で 13～17 歳です。骨量が最大値になる時期まで（女性 25 歳位、男性 30 歳位）、十分骨量が蓄えられるかどうか、その後の骨の健康に影響します。

骨粗しょう症が高齢者が増えていますが、その要因の 1 つは、成長期の時の骨量不足だと言われています。10 代のうちにしっかりとカルシウムをとり、丈夫な骨づくりをしましょう。

牛乳は手軽に飲んで、カルシウムの吸収率が高いです。中学生の皆さんは、**1 日に 400ml** を飲むようにしましょう。目安は、学校で 1 本（200ml）＋ 家庭で 1 本（200ml）です。

