



年が明け、新しい1年が始まりましたね！みなさんは、どのような1年にしたいですか？  
勉強に部活、生活面でも、自分なりの目標を見つけてみてください。みなさんが全力で  
頑張れるように、今年も保健室からサポートをしていきます！

そして、感染症の流行はまだまだ続きます。「もう大丈夫かな」と気を抜かずに、引き続  
き、感染対策を忘れずに、3学期を元気に乗り切っていきましょう！

夏だけと思っていませんか？

## 冬の「脱水」注意報

### 最大の敵は「乾燥」と「水分不足」

冬の空気は乾燥していて湿度が低く、みなさんが気づかないうち  
に、呼吸や皮膚から体内の水分が奪われているのです。

また、寒いと汗をかくことが少なくなり、「水を飲みたい」という感覚  
が弱くなるため、自然と水分補給の回数が減ってしまうのです。



頭痛

### 1 脱水が進むと…

めまい

吐き気

体のだるさ

授業に  
集中できない



体に力が  
入らない

### 2 脱水を防ぐために

水分補給は

**のどが渇く前に**

**こまめに少量ずつ**

**がポイント**

## みんなは大丈夫？ 脱水症チェック

- のどが渇いてから水分をとることが多い。
- トイレへ行く回数が少ない。尿の色が濃い。
- 頭痛やめまいを感じることもある。
- なんとなく体がだるい日が多い。
- 汗をかきにくい。
- 冬はあまり水やお茶を飲まない。
- 口の中や皮膚が乾燥している
- 集中力が続かないなど感じる。
- のどがとても渇く。
- 暖房のきいた部屋で長時間過ごすことが多い。

0~2個の人 → 「今のところ安心レベル」 その調子!

3~5個の人 → 「かくれ脱水注意レベル」 気づかないうちに水分不足かも...

6個以上の人 → 「脱水の可能性大レベル」 体調不良の原因が脱水の可能性あり。



### 冬に急増...

## ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、感染することで、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出る病気です。

### 感染する原因は?

- ウイルスに汚染された食品(特にカキ)を食べる。
- 感染者の便や汚物に触れる。
- 手洗いが不十分なまま調理をする。

### どうやって防ぐ?

- カキなどは中心部までしっかりと加熱する。
- 生のまま食べる野菜や果物は念入りに洗う。
- 帰宅時、食事前、トイレの後はしっかりと手洗いをする。

### まちがいさがし (まちがいは7つ)

