



# ほけんだより

令和5年1月13日

河口湖南中 保健室

新しい一年が始まりました。皆さんは今年、どんな一年にしたいですか？勉強や部活等、様々な目標があるはず。自分のペースで、目標達成を目指しましょう。

また、今年は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザによる感染も広がっています。手洗いとアルコール消毒を徹底し、感染症予防に努めましょう。

3学期身体測定予定表

	1休	2休	3休
1月13日(金)	101	102	103
1月16日(月)	104	105	201
1月17日(火)	202	203	204
1月18日(水)	205	206	301
1月19日(木)	302	303	304
1月20日(金)	305	306	
1月23日(月)	欠席者(男子)	欠席者(女子)	

## 冬、空気が乾燥 → 何が起こる？



皮膚が乾く  
(乾燥肌、肌荒れなど)



のどの粘膜が乾く  
(病原体などが侵入しやすくなる)



ウイルスが拡散  
しやすくなる



皆さんは加湿器の役割を知っていますか？寒くなると加湿器をつけたほうが良いと言われる理由は、「寒いと空気が乾燥するから」です。エアコンの暖房やストーブなどは、更に空気を乾燥させ、上のような症状や状態を起こしやすくします。加湿器を利用して、快適な湿度と言われる50～60%を保ちましょう。加湿器がない場合は、タオルをぬらしてハンガーにかけておくだけでも効果は得られますので、工夫してみてください。

## 気分はまだ冬休み！？

### 3学期スタートで気持ちを切り替えよう！

いよいよ3学期がスタートしました。今年度も残りわずかですね。そんな中、まだまだ冬休み気分の人が少なからず見られます。冬休み中、毎日朝ごはんを食べましたか？適度な運動をしていましたか？

生活習慣の乱れは体調不良やケガの原因にもなります。もしも生活習慣が乱れてしまった人がいたら、早めに改善できるよう心がけましょう。

見直そう！

## 冬休み明けの生活習慣

### こんな症状がある人はまだ体が冬休みモードかも…？

- 朝、すっきりと目覚められない
- 集中力が続かない
- 体がだるい
- 夜更かしをする
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 寝つきが悪い

### 改善するためにはこんなことをやってみよう！



①今日は昨日より  
10分早く寝よう



②主食だけでなくおかず  
も一品追加しよう



③ぬるめのお風呂  
で温まろう



④運動やお手洗いなど  
体を動かしてみよう



⑤メディアの使用は  
時間を決めよう



⑥明日は今日より  
10分早く起きよう

