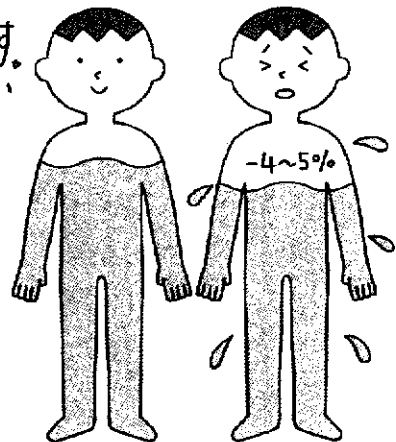


冬なのに？冬「だから」要注意 ▲ 脱水

「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す。一般的には、私たちの体もっている水分のうち、4~5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるされています。

脱水は「汗をかきやすい夏におこるもの」というイメージがありませんか？ でも、実は冬でもおこるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そして、もうひとつ注意したいことが、ノロウイルス等が引きおこす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じの通り、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状であるおう吐や下痢がおこると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないうちにね。

身体測定をやります！

身長・体重を測ります。以下の予定でやりますので、昼休み等を利用して保健室まで来てください。

1月31日(月) 1年男子
2月1日(火) 1年女子
2月2日(水) 2年男子

2月3日(木) 2年女子
2月4日(金) 3年女子
2月7日(月) 3年男子

※ 調整にほい人は
相談 受け付けます...

本番に向けて
体調管理も
しっかりと！



受験生の
みなさんへ

栄養バランスの
よい食事を

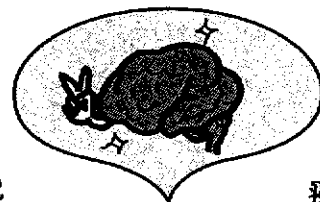
睡眠不足に
注意

手洗い・マスク・
換気・加湿で
感染症対策

体を動かして
気分転換を



記憶の定着が
いいよ。



しっかり
寝たほうが



参考: (株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」
(株)東山書房発行月刊誌「健康教室」