



# ほけんだより

令和元年 12月  
久井小学校 保健室



今年最後の月がやってきました。今年はどうな1年でしたか？

もう少しで、みなさんが楽しみにしている冬休みです。クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。ついだらだらと夜ふかしや食べすぎで体調を崩す原因になります。生活リズムを崩さないように冬休みも楽しく元気に過ごしましょう。



## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう



**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう



## 冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたい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ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていと言われていいます。冬は空気が乾いていて、



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。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

### 生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



