

# ほけんだより

2020. 10. 17 (土)  
平川市立尾上中学校  
保健室

朝晩は気温が下がってきました。体調不良等での保健室来室や欠席している人が先週よりも少し増えました。急に寒くなって体調を崩す人が多かったようです。

弘前保健所管内でも新型コロナウイルスに感染している人が報告されています。毎日マスク等の着用ありがとうございます。引き続き、手洗い・うがい、咳エチケット、マスク等の着用、登校前の検温をよろしくお願いたします。健康診断も無事終わりました。ご協力ありがとうございました。結果は準備ができ次第配布いたします。



寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね…？と  
思っている人もいませんか。

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起きるキケンがあるのです。なぜなら…


## 理由その1

→私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

## 理由その2

→夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

## ～秋・冬の水分のとり方～

 寝る前、起床後にしっかり補給！

 のどが渇いたと感じる前にこまめに

 白湯など温かいものを選ぶ



睡眠も大切です。睡眠不足になるとイライラしたり集中力が続かなかったりします。十分な睡眠を取ってこころもからだも元気になるう！！