

# ほけんだより1月

あけましておめでとうございます！2023年が始まりました。

今年の目標は決めましたか？目標を決めた人でも、その目標に健康のことを入れた人はほとんどいないかと思います。「22時にはお布団に入る」「朝ご飯を抜かずに食べる」など、何でも良いので、「頑張ればできる！」という、健康目標も立ててみてくださいね。そして、健康でよい1年にしていきましょう！

## ○ 風邪予防に努めよう！

3年生は本格的に受験シーズンに入ります。受験に向けて、勉強だけでなく風邪予防など、体調管理も意識しましょう。1、2年生も、先輩達が受験に向けて体調を整えられるように、感染症予防に力を入れていきましょう！

感染症予防の **ポイント** は



## 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

## ○風邪などでつらい時の対処方法

風邪やインフルエンザなどにかかると、様々な症状で辛くなります。「家族にうつさないように」と、部屋に一人で休むことも多いと思います。そんな時のために、対処方法を学んでおこう！



急にゾクゾクと寒気がでてきて発熱した…

寒気のあるうちは、暖かい部屋・服装ですごそう！熱を下げようと無理して体を冷やさなくてOK。熱が出てきて体が熱くなってきたら、寒くない程度に布団や服を薄くしよう



咳が出てつらい…

咳は我慢するより、小さく細かく出すようにしよう！体力の消耗を少なくできる。空気が乾燥していると咳が出やすいので、加湿器や濡れタオルを使って部屋の湿度を上げて、こまめに水分補給をしよう！



嘔吐や下痢のある時…

吐いたときは腸の動きが悪くなっているなので、吐いた少し後に少量から水分を取り始めよう。水だけでなく、ミネラルの入ったスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ。下痢のある時は、体が水分・ミネラル不足になりやすいので、それらの補給が特に大切。