



# ほけんだより

金沢北陵高等学校

12月

2025年のカレンダーも残り1枚となりました。みなさんにとってこの1年は、どんな年でしたか？どんな楽しい出来事があって、何を頑張りましたか？毎日をただなんとなく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活を送れます。残り1ヶ月、やり残したことに取り組んでみましょう。

## 冬の「かくれ脱水」に注意！

脱水症というと夏のイメージがありますが、湿度が低く乾燥する冬も「かくれ脱水」を起こしやすい季節です。予防のためには、こまめな水分補給が欠かせません。朝食を抜いたりダイエットで不規則な食生活が続いたりすると水分が不足しやすくなります。食事の際の温かいスープや味噌汁、お茶なども重要な水分源です。また、暖房で暖められた室内は屋外より喉の渇きを感じにくく、水分不足に気づきにくい環境です。室内の温度や湿度にも気を配り、冬の「かくれ脱水」を防ぎましょう。



## カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。  
服の上からだとな  
温まりにくいからね



熱いと感じたから、  
勿体ないけどすぐに外したよ



パジャマに貼って寝ているよ。  
温かくてよく眠れるよ



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

## 自分も周りも笑顔で元気



「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？生後2～3ヵ月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。このように、笑顔には自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。ぜひ試してみてください。