

# 保健だより

令和4年1月11日  
白銀の世界号室  
津幡高校保健室

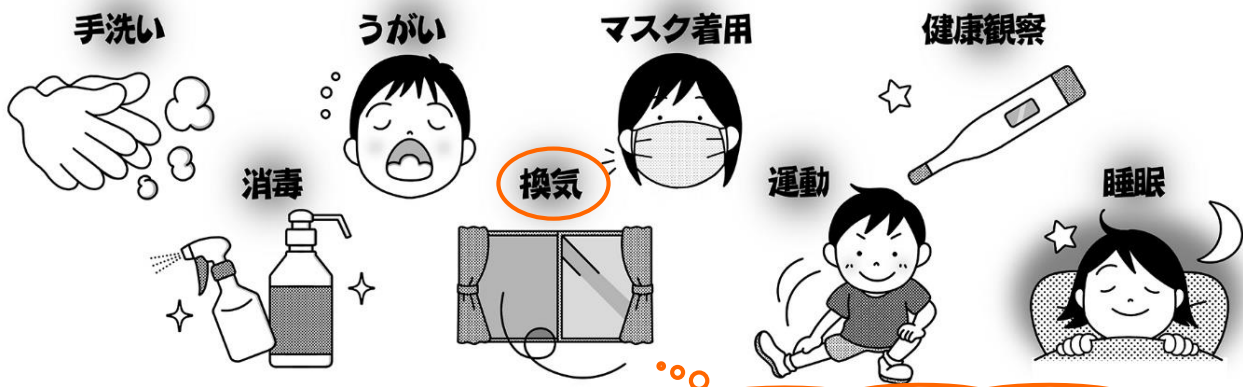
新年を迎えました！



あけましておめでとうございます。2022年は「寅年」。寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけ…ぜひ、そんな1年にしたいですね。

新型コロナウイルス感染症に加え、かぜ・インフルエンザなどの感染症も流行する時期です。引き続き手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事での免疫力を上げていきましょう。

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



今年も1年

健康に過ごすために😊

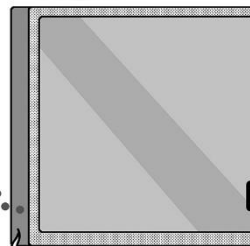
- ✓ 適度な運動で体力をつけよう
- ✓ 栄養バランスのよい食事をとろう
- ✓ 質のよい睡眠を十分にとろう
- ✓ 上手にストレスを解消しよう
- ✓ 感染症対策を心掛けよう

基本が  
一番大事です

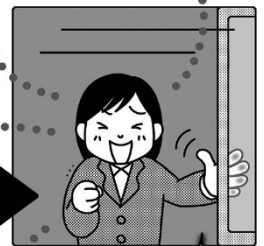
寒さが厳しくなってきましたが…🧊

集団の  
場では…

### 換気の徹底!



授業中も少し開けて  
常時換気を!



休み時間は思いきり!

## 受診勧告再発行。3年生は今のうちに受診を!!

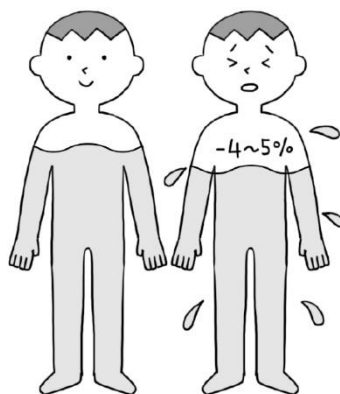
12月の保護者懇談の際に、視力や歯科などの受診勧告を改めてお渡ししています。受診の予定は立ったでしょうか。コロナ禍ということもあり、病院へ行くことを躊躇する人も多いようですが、視力の低下や虫歯は放置してしまうと悪化するばかりです。特に3年生、中でも高校在学中まで医療費助成が受けられる地域に住んでいる皆さんは、3月末までに受診しておかないと助成が終わってしまいます。新生活に入る前に、身体をベストな状態に整えておきましょう。



# 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します。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とされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。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起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起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。忘れないでくださいね。



津幡高校でも…

12月は喉の不調を訴える生徒が多かったです。喉が乾燥すると、風邪などのウイルスが感染しやすくなってしまいます。

**水分をこまめにとつて喉も体も潤して、感染症予防・脱水予防に努めましょう。**

また、冬は室内の湿度が下がりやすいです。湿度が低いと、ウイルス達は活発になります。

**換気をして外の空気を取り入れたり、加湿器を使用したりして工夫しましょう。**

## 持続可能な開発目標

# 【SDGs】

SDGs（エスディー・ジーズ）は「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」の略称です。国連サミットで採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

一人ひとりの心掛けが目標達成につながるよ！

### ～目標達成のための身近な例～

- マイボトルやマイバッグの使用
- プラスチック製品の使用を避ける
- 正しい知識で感染症を予防する
- 海を汚さないようにする
- 電気や水などの資源の節約
- 認証マーク入りの商品を購入する
- 生活習慣病への注意（健康的なライフスタイルづくり）

世界を  
変えるための  
17の目標

