



令和8年1月9日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

# HAPPY NEW YEAR! 2026

新しい年が始まりました。始業式で校長先生も言われた『一年の計は元旦にあり』。何事もはじめに計画を立てることが大事という意味です。何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。

3年生の皆さん、いよいよ受験です。心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。保健室から応援しています！



教室を閉め切っていると、感染症が広がる恐れがあります。また二酸化炭素濃度が上がって、体調が悪くなることもあります。常時換気（教室四隅の窓を開ける）と休み時間の換気の合わせ技を使って、効果的に換気をしましょう！



自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら、石けんで手洗い。加湿も忘れずに！



感染症の流行時にはマスクをして、人ごみは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事！

# 夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「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すね。ですが、実は冬でも「脱水」は起こります。理由は、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに、体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを防げようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出していく水分が多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

また、感染性胃腸炎の場合の脱水症状には、特に注意が必要です。吐いたり、下痢をしたりして、胃腸が弱ると、体内から急速に水分が失われます。

冬の「脱水」を防ぐためにも、普段からこまめに水分補給を行いましょう。この時期は、温かい飲み物でほっと一息つくのもいいですね！ ☕



### まちがいさがし

2枚の絵を見比べて、7つの違いを探そう！！



(答えは保健室まで♪)