

保健だより

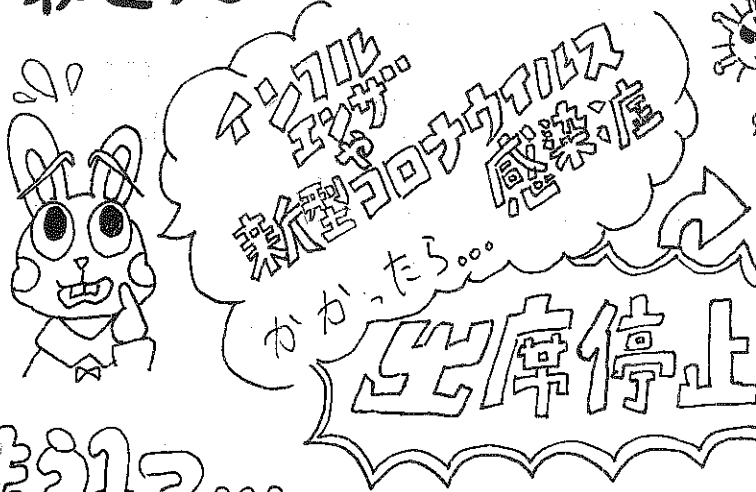
東海大学付属熊本星翔高等学校
保健委員会

12月号

発行年月日：12月1日

最近流行しているインフルエンザ

しっかり
予防・対策
できていますか？



たとえば...

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたらインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかっているのかもしれない。そうなれば出席停止で、学校に行けなくなってしまいます。

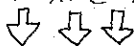
そのためには、感染症に対しての
予防・対策が大切

手洗い（15秒ぐらいかけて
指の間から爪の先
までしっかり!!）

（くちの中で「ブクブク」と喉の奥で「がらがら」）うがい

換気（1時間に2回、5～10分程度、空気の通り道を作ってみよう）

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？
「かくれ脱水」とは、自分でも気づかないうちに体の中の水分が失われてしまうことです。
暑くてよく汗をかく夏場の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。そんな「かくれ脱水」をふせぐために、こんなことに気をつけましょう。



- ☐ 朝、起きたときにコップ1杯の水をのむ
- ☐ 朝ごはんをしっかりと食べる（温かいスープやお茶を飲む）
- ☐ 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- ☐ 運動の後に、水やお茶を飲む
- ☐ お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- ☐ 寝る前に、水やお茶をのむ



朝起きた時にコップ1杯以上の白湯をオース×!!

エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渇きを感じにくいから、温度設定や湿度対策も大事

無理なダイエットや、不規則な食生活も、水分不足の原因になるよ!!

