

1月ほけんだより

埼玉平成中学校・高等学校 保健室 1月27日

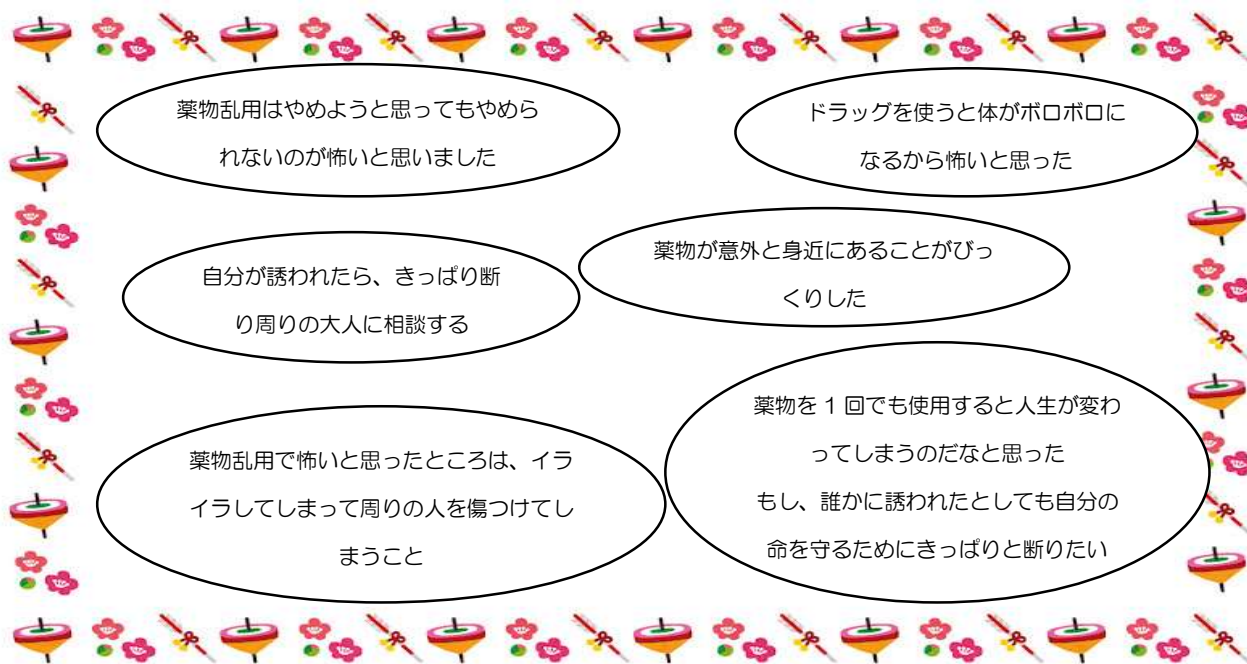
2022年を迎えました。もう令和も4年目ですね。2022年の干支は寅年。寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物語の象徴が生まれる（始まる）年とも言われています。皆さんもぜひそんな1年にしていきたいと思います。



12月21日(火)、1時間目道徳の時間に

「薬物乱用の危険性について」中学生にお話をしました

みなさん、真剣に聞いてくれてありがとうございました。ワークシートの感想には、話を聞いて怖いと思ったところが具体的に書いてあったり、断り方を考えていたり、とてもいい言葉がたくさんありました。その中から少し紹介させていただきます。



ネットにも注意！薬物乱用はダメ、ゼッタイ！です。

今は自分には関係ないと思いがちだと思いますが、知っていることで危険から自分を守ることができます。最近では、ネットで出回っているケースも多くなってきています。皆さんのなかにはネットで買い物をするのが当たり前という人も多いかと思いますが、「やせられる」「あたまが良くなる」「初めは無料」などと書いてあり、成分がわからない、会社名など販売元が書いていないなどはあやしいサイトです！十分に注意をしましょう。



冬の脱水について

2年1組 金子 慶

脱水症は、夏のイメージが強いかもしれませんが、冬でも起こしてしまう可能性があります。

脱水が生じる原因として、体の周りの環境（外的環境）と体の内部の環境（内的環境）があります。

外的環境としては、加湿器の使用より、室内でも室温が下がります。乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸からの自覚症状がないまま水分が失われます。

そして、注意したいのがノロウイルス等を引き起こす感染性胃腸炎です。症状として嘔吐や下痢などがあり脱水につながりやすいです。

外的環境

- ・外気や室内が乾燥している
- ・住宅構造により温度が上がらない
- ⇒体から自然に水分が失われる

内的環境

- ・喉の渇きを感じにくい
- ・水分を失っている自覚がない
- ・体を冷やさないように飲み物の摂取を控える
- ⇒水分摂取が足りない



冬でも脱水しやすく水分補給が大切

かくれ脱水のサイン



手先などの皮膚や唇がカサカサしている



食べ物が飲み込みにくい、口の中が粘る



体のだるさを感じる



めまいや立ちくらみでフラットする状態

冬脱水の予防と対策

●水分補給



こまめに水分を摂取しましょう。スポーツドリンクには塩分や糖分が含まれています。普段の水分補給としては控えましょう。カフェイン飲料やアルコールは、さらに利尿作用が強いため症状に陥りやすくなります。

●乾燥対策



部屋の湿度を加湿器を使用するなどして50~60%に保ちましょう。