

# ほけんだより1月



令和5年1月28日 埼玉平成中学校 保健室

## 健康のために水を飲もう～からだと水の関係～

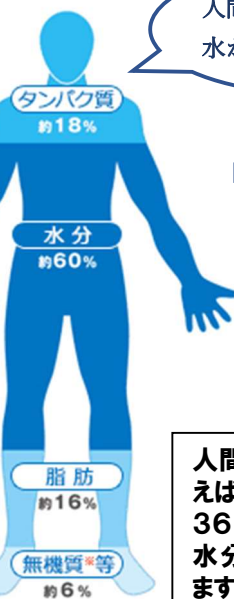
保健室に来室する生徒の中に、「今日は学校では何も飲んでいない」「学校に飲み物を持って来ない」という生徒がちらほら…。「頭痛」「めまい」などの訴えでは水分不足が原因の一つと考えられる生徒が多くいます。冬でも空気の乾燥などが原因で脱水になりやすいので注意が必要です。

【水分不足によって起きる症状】  
頭痛・気持ち悪い・吐き気・嘔吐・めまい・立ちくらみ・便秘…etc.

### 【1日の水分摂取量】



起きたら1杯、寝る前に1杯。学校では休み時間毎の水分摂取を目安にしましょう。



人間は1日に2.5ℓ  
水が必要です

### 【1日の水分排出量】



人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。水分を2%失うと、身体の不調が現れます。

## ！「インフルエンザ注意報」発令中！



全国でインフルエンザの流行入りが確認されましたが、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所が定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した「インフルエンザ流行レベルアップ」として更新しています。

1月25日現在、**埼玉県にもインフルエンザ注意報が出ています。**マスクの着用・手洗い・換気・加湿など、基本的な感染対策を改めて行っていきましょう。インフルエンザは急な高熱や関節痛などの全身症状があります。インフルエンザかな？と思ったら病院を受診しましょう。また、コロナとの同時流行で医療機関がひっ迫しており、予約が取りづらい場合もあります。自宅にコロナ用の抗原検査キットがある場合は検査を行い、陰性だったことを病院にあらかじめ伝えるとスムーズに受診できる場合もあるようです。



## 効率のいい体の温め方

2年1組8番 神作茉奈

寒さを我慢すると血液などの巡りが悪くなったり、免疫力の低下、肌荒れや疲れやすいなど体に様々な悪影響が出てしまいます。

そこで今回は効率よく体を温める方法をご紹介します。

### ①「三首」を温める

体を温めるためには三首を保温することが重要です。

三首とは「手首」・「足首」・「首」の3つです。

この部分は血流の多い血管(動脈)が皮膚の近くを走っています。血流が多い部分を温めることで効率よく全身の血液を温めることができ、指先やつま先などの冷えやすい末端も、温かい血液の流れによって温まってきます。

### 「3首」のこと



昔から、3つの首=「首」「手首」「足首」を温めることは体を温める基本とされてきました。

### ②体を温めやすい飲み物を飲む

実は皆さんが普段飲んでいる緑茶やコーヒーなどには体を冷やしやす働きがあるカフェインが入っており、麦茶の麦なども冷やす効果があります。

そこで次に、体を温める働きのある飲み物をご紹介します。

- ・しょうが紅茶
- ・プーアール茶
- ・ルイボスティー
- ・ほうじ茶
- ・ごぼう茶
- ・黒豆茶



上のような生姜や発酵させたお茶などには体を暖める作用が期待できます。