



# ほけんだより おひさま1月

2025. 1. 15  
川崎市立古市場小学校  
保健室

新しい年がスタートしました。何かを始めるなら年のはじめに計画を立てると良いと言われます。健康面においても、今年一年を健康に過ごすための目標を何か一つ決めて、実行してほしいと思います。「毎日しっかり三食食べる」「夜更かしをしない」などの目標も良いと思います。2025年を健康に過ごしていきましょう。

今年も健康に  
すごせますように



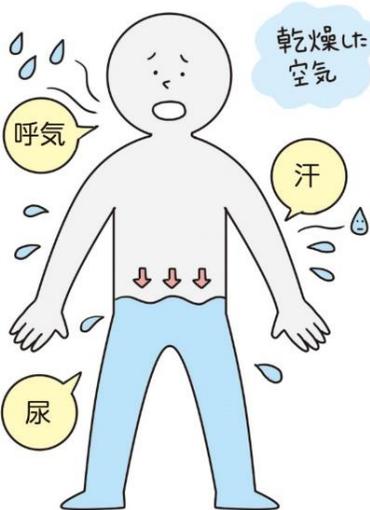
## ふゆ だっすい き 冬も脱水に気をつけましょう

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が、実は冬でも脱水は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体内の水分は、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いのに加えて、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります（保健室でも、水分補給を促すものの、なかなか飲みたがらず水分がとりにくい児童もいます）。

つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、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。

感染性胃腸炎の場合の脱水にも注意する必要があります。繰り返す嘔吐や下痢で、体の中から急速に水分が失われます。

体調不良のときだけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



## 感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



手についた水が蒸発するときに皮膚の水分がうばわれ、乾燥や手荒れのもとになります。

