

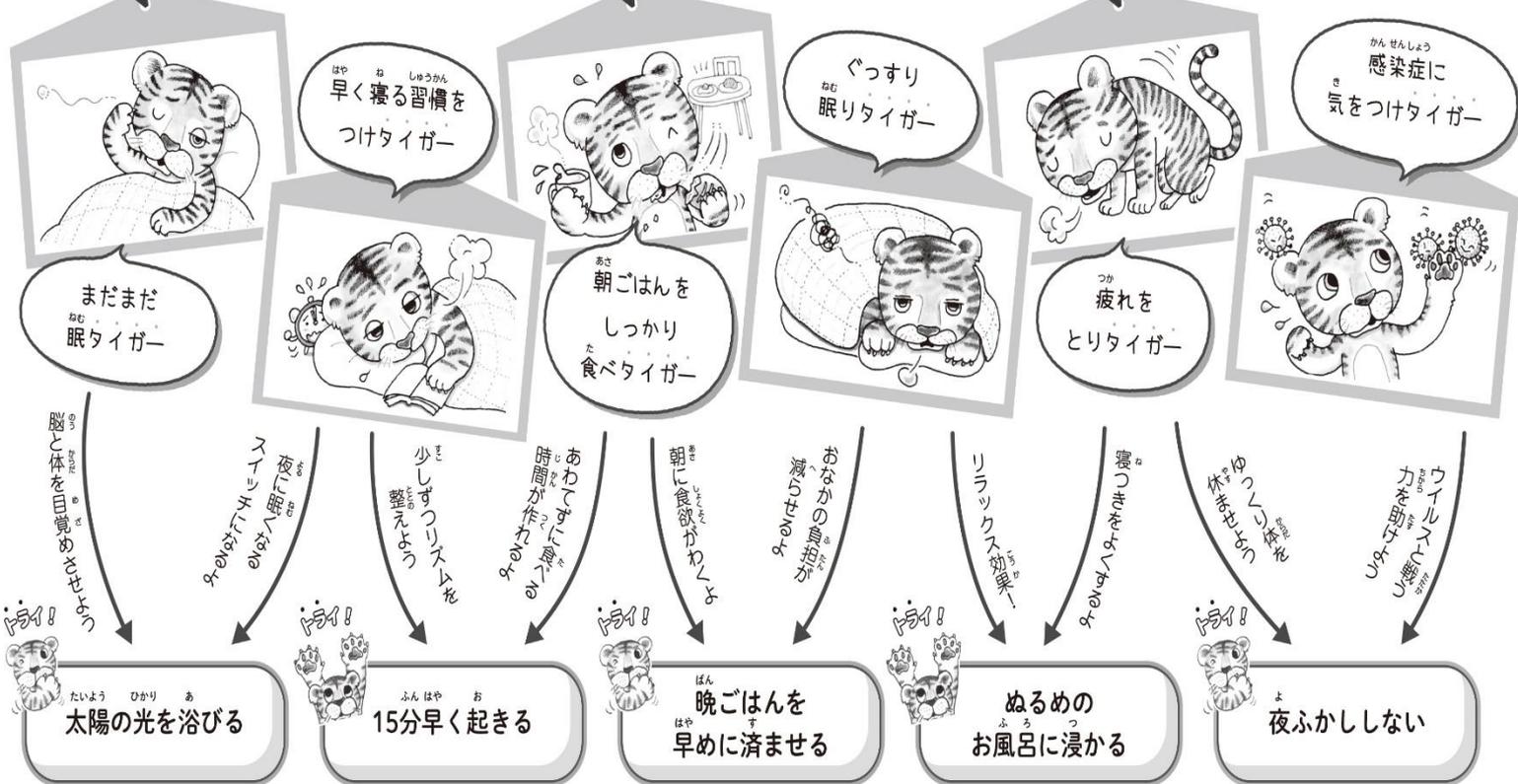
# ほけんだより 1月号

令和4年1月11日(火)  
港区立高松中学校 保健室  
養護教諭 深瀬絢子



あけましておめでとうございます！3学期が始まりましたね。2022年の干支はトラです。みなさんは、「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。今年も1年元気に過ごせるよう、早寝早起き、バランスのよい食事、適度な運動、手洗いうがい、マスク…と、「虎に翼」の体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。

## 「元気な1年」なら、今日から！



### ～保健室より～

1月に入り、1年で一番寒い時期を迎えました。冬は気温低下によって空気中の水蒸気の量が減ることに加え、暖房を使う機会が増えるため、乾燥に悩まされることが多いのではないのでしょうか。低湿度ではのどや鼻、皮膚などの乾燥を引き起こし、風邪をひきやすくなるなど健康への影響が起こりやすくなります。ASHRAE(米国暖房冷凍空調学会)のデータによると、健康に過ごせる最適湿度は40～60%と言われています。湿度計が40%を切るようなら加湿器を使う、部屋に濡らしたタオルをかけておく、などの対策をとり、これからの本格的な乾燥シーズンには、湿度40～60%を目安に加湿器を上手に使うようにしましょう！換気も忘れずに！

### 受験生のみなさんへ

そろそろ 夜型 朝型 にチェンジ！

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。  
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

