ほけんだより　１月号

令和５年１月11日（水）
港区立高松中学校　保健室
養護教諭　岩田唯奈

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。病気や怪我なく、健康な冬休みを過ごすことができましたか？

２０２３年の干支はウサギです。ウサギがぴょんぴょんと跳ねる姿から、「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。「飛躍」には、飛び上がるという意味や、大きく発展して活躍するという意味があります。

新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いことでしょう。みなさんにとって「飛躍」の１年になるよう、保健室からも応援しています！

寒くても換気しよう

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイントは“空気の流れ”

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

～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。同時に、体調を崩す人も非常に多くなる時期です。保健室からみなさんの様子を見ていても、体調を崩す人が徐々に増えてきています。朝起きて、体調が悪いと感じたときには、無理をせず、ゆっくり休みましょう。体を休めることが、なによりも早い回復につながります！

寒さに負けず、心も体も健康な体を作りましょう！！