

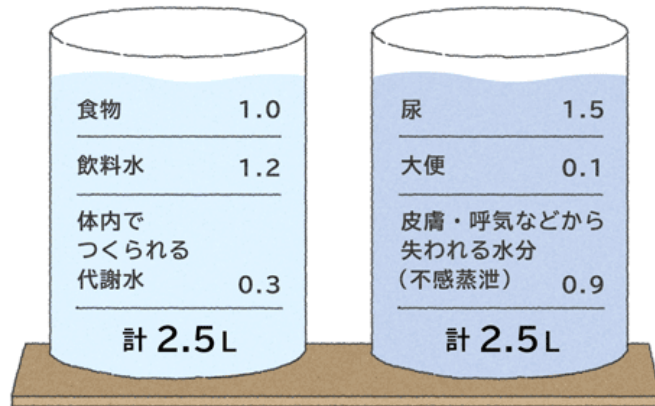
ほけんだより 2月

黒石原支援学校 保健室

今年(2024年・令和6年)は、4年に1度の「うるう年」にあたります。暦と実際の太陽の動きの差を調整するために、2月29日が追加される特別な年です。せっくなので、“おまけの白”を楽しみましょう！！

冬のカラダは水分不足

汗・おしっこ・便など、私たちのカラダは普通に生活していても、水分を失っています。水分の出入りは、様々な影響を受けて変化します。活動量が増えたり、部屋の湿度が下がったりすることで、体から失われる水分量は増え、水分バランスは崩れます。



大塚製薬ホームページ「水分補給とイオンと健康の深い関係」より

冬は特に空気が乾燥して、体から失われる水分の量は増えます。こまめな水分補給を心がけましょう。



①1日の摂取量は1.2~1.3L
(あくまで目安です。体重や年齢でも変化します。)



②時間を決めて、こまめに
起床後・食事の時・休み時間・休憩中・入浴前後・寝る前など、時間を決めて

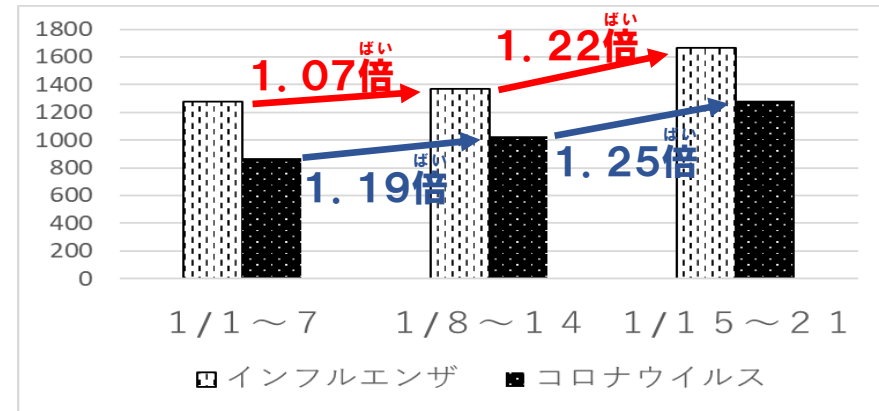


③水分補給は、水・麦茶などを
コーヒー・紅茶などカフェインが入ったものは、利尿作用があり適さない



コロナ第10波の兆しも

熊本でも、インフルエンザは2週連続、新型コロナウイルス感染症は8週連続で増加しています。(1月30日現在)



世の中は、日常を取り戻しつつありますが、まだまだ油断はできません。「手洗いうがい」「換気」「症状がある時は外出しない」など、基本的なポイントをおさえながら、メリハリのある感染症対策を続けていきましょう。

