

# 保健だより 12月号



四倉高校 生徒指導部  
12月8日(金) 発行



修学旅行や遠足、四葉祭、テストも終わり、あっという間に一年の終わりの月がやってきました。今年の初めに掲げた目標は、達成できたでしょうか？この1年、何かに全力で打ち込んだ人もいれば、自分のペースでゆっくり進んだ人、思い通りにいかなかった人など、様々いるかと思います。ですが、どんな些細な経験もあなたを成長させてくれたはず。2023年を乗り越えた自分に大きな拍手を送りましょう！

12月20日から冬休みが始まります。感染症やけがに気を付けて、あたたかくして過ごしてくださいね。皆さんに会えなくなるのは寂しいですが、また来年、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

良い年末をお過ごしください

## 冬でも起こる！「脱水」

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。『冬でも適度な水分補給』、忘れないでくださいね。



## 試す、断る…どちらが『勇気』？

冬休みは解放感から、タバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいがち、また誘惑も多いときです。雰囲気が盛り上がり、勧められ、こっそり少しだけ、1回だけなら…そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。



でも、そこにあるのは『勇気』ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友だちとの関係に響くかといった不安をかなぐり捨てて、「自分はやらない！」と断ることこそが『勇気』だと思います。

決断とそれがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意思が不可欠です。

## のどの乾燥対策アレコレ

加湿器 かんそうたいさく  
部屋を加湿する かじつ  
(湿度50～60%程度に)

水分補給 すいぶん  
こまめに水分をとる じょうぜん みず  
(常温の水か白湯がよい)

マスク くちくちゅう  
口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする びくちゅう

うがい うがい  
うがいをする うがい  
(のどの奥にも届くように)

マスク ほしつこうか  
マスクをする ほしつこうか  
(呼吸による保湿効果)

## その情報、ホントに正しい？

漫画やインターネットには興味本位で間違った性情報が溢れています。性に関して悩みや不安がある人、まじめに勉強したい人は保健室まで。



保健室前にある身長計と体重計。

休み時間になると、学年・性別問わず様々な生徒が測りに来ます。中には「先生！4月から3cm伸びました！」と戸を叩いて嬉しそうに報告してくれる生徒もいたり。

自分の体について少しでも興味を持つ良い機会になればいいなと思っています。他にも、保健室には血圧計や聴診器もあるので、興味のある方は是非ひと声かけてくださいね。