



あけまして  
おめでとうございます



気持ちの良い新年のスタートを切ったことと思います。さて、1月は寒さが厳しくなり、インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期です。元気に新年を迎えられた皆さんが、この1年も健康で過ごせるよう、保健だよりをお届けします。

今年も **元気** に過ごそう

冬は、乾燥して風邪をひきやすい季節です。バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠をとり、健康な体で冬を過ごしましょう。

正しい道を通って  
手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかさげ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

**外に出るときは**

- 手袋はしない
- 手袋をする

**手を洗うときは**

- 水で洗う
- お湯で洗う

**手を洗い終わったら**

- ハンカチでふく
- そのまま自然乾燥

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

○ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

○ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

**手がカサカサしてきたら**

- 気にしない
- ハンドクリームをぬる

**ゴール**

これで予防法はばっちり！  
できることから対策を始めよう。

**勉強の効率がアップ↑↑のコツ**

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。

**適度に休憩する**

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

**しっかり寝る**

**部屋の換気をする**

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がどんどん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

**健康に気をつけて**

**がんばれ受験生**