



ほけんだより12月



令和7年11月28日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭

「かくれ脱水」に気をつけて！



いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行に加え、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も大切です。

皆さんは、「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？「かくれ脱水」は、自分でも気づかないうちに、体のなかの水分が失われてしまうことです。暑くてよく汗をかく夏の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。「かくれ脱水」を防ぐために、こんなことに気をつけましょう。



からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう！



あたたかい飲み物で水分ほきゅう



- ☐ 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べる
(温かいスープやお茶を飲む)
- ☐ 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- ☐ 運動の後に、水やお茶を飲む
- ☐ お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- ☐ 寝る前に、水やお茶を飲む



冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気に過ごしましょう。
毎日、チェックすると、いつもの自分の調子がわかります。

朝のチェック

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ うんちが出た
- ☐ 顔色がいい
- ☐ 熱はない

夜のチェック

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐ 早い時間に寝た



調子がわるいときは、無理せず休もう。

安静(休養・睡眠)



保湿

保温



かぜをひいて
しまったら

栄養・水分補給