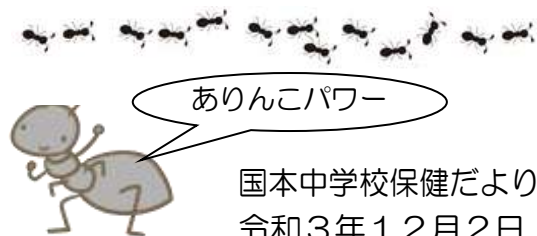


元気あい！



国本中学校保健だより
令和3年12月2日

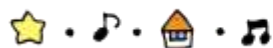


北海道・東北「しばれる」
秋田 「さんび」
宮城 「いてる」
新潟 「さーめ」
福島 「こわい」
関東 「こつつあみい」
長野 「かんじる」
岐阜 「しみる」
島根 「すくれる」
高知 「ひやい」
佐賀 「ひやか」
沖縄 「ひーさん」

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。12月は、寒さも一段と厳しくなります。

北海道や東北地方で使われる「しばれる」という言葉は、「体がしびれるほど寒い」が語源という説もあります。地域によって寒さの感じ方にも違いがあり、「寒い」という表現にも違いが出ているようです。

今年最後の月も、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



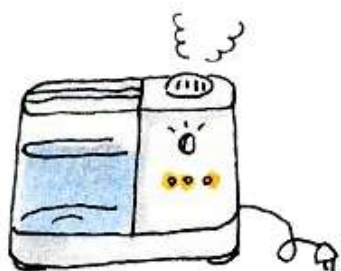
冬も大切！水分補給を忘れずに！



気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から出ていく水分を自覚することが少ないようです。また、冷たい水道水を飲みたくないと思ってしまいがちです。しかし、

のどがカラカラ、皮膚はガサガサ

になってしまうこともあります。冬こそ、意識をして水分をとるようにしましょう。朝食や夕食には、暖かいお茶や飲み物を飲むとよいでしょう。



空気の乾燥は、風邪やインフルエンザウイルスが活発に活動しやすい環境になります。また、私たちの体も、口や鼻の呼吸器系の粘膜が乾燥すると風邪などの感染に対する防御機能が低下します。

冬の理想的な部屋は

室温 20～25 度、湿度 40～60%です。

加湿器を有効に活用しましょう。

湿度は低くても高くてもよくありません。湿度70%以上になるとカビの発生の原因になるので注意が必要です。



でも、ちょっと待って下さい。その飲み方、大丈夫ですか？

(コーヒーや紅茶などにもカフェインは含まれますが、普通に飲んでいれば心配はいりません。)

あせり・緊張・ストレスに
負けないで"!!"

☆
6ジグザグー!

ツとひと息も
切です…。

