

ほげんだより11月

愛知県立内海高等学校
令和2年 11月号

黒潮祭が無事終わりました。新型コロナウイルス感染症の影響で制限されたことも多くありましたがその中で楽しもうとするみなさんや先生方の姿を見ることができてとても嬉しかったです。私にとってもいい思い出になりました。さて、黒潮祭が終わり寒さにも拍車がかかってきました。きちんと防寒対策できていますか？また乾燥してくる季節です。水分補給をつい忘れてしまうことはありませんか？夏同様こまめな水分補給を意識しましょうね。

寒くても 水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりのどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ



～11月8日はいい歯の日～



食欲の秋ですね。秋が旬の食べ物は美味しいものばかりですよ。みなさんは何が好きですか？食べることはばかり話していますがみなさん、食べた後に行く大切なこときちんとできていますか？そう、歯みがきです。高校生になって以前ほどしっかりと歯みがきの時間をとれている人は少ないのではないですか？12月には歯科検診があります。しっかり歯みがきをしましょう！！



保健室からのお知らせ

＜健康診断について＞

11/12(木) 眼科検診

11/18(水) 耳鼻科検診

対象は1年生全員と2,3年生は目や耳・鼻のことでお医者さんに聞きたいことがある人は受けることができます。

