

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.10 保健室

2025・1・8

明けましておめでとうございます。2025年がスタートしました。

今年は巳年。動物にあてはめると蛇になります。巳年は、これまで努力してきたことが実を結び始める年だと言われ、また、蛇は脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになると言われています。新年にはよく、『今年の抱負』を聞かれたりしますが、みなさんの今年の抱負は何でしょうか？抱負は目標と置き換えられますが、「〇〇したい」「〇〇になりたい」だけでは、漠然としていて目標を掲げただけで終わってしまいがち。単なる目標で終わるのではなく、実現させるために「〇〇したい。だから△△をする」「〇〇になりたい。だから◇◇を始めてみる」など、具体的に何をやるかまで考えてみましょう。

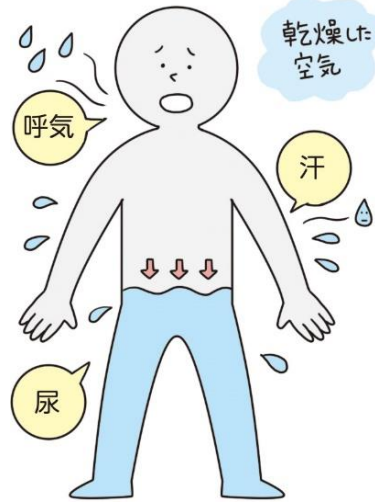
巳年の今年、**「〇〇したい」「〇〇になりたい」**を実現させてみよう！！

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますよね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ています。湿度が低く乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向にもあります。つまり、体の外に出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。冬に多い感染性の胃腸炎なども、下痢や嘔吐で体内の水分が急速に失われます。また、この時期は体育でマラソンをして汗をかくこともありますよね。

冬場も日頃からのこまめな水分補給を心掛けてください。



テストや試験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうことがありますよね。それは、悪いことではなく頑張っている証拠です。

自分なりのリラックス方法で、気分をリフレッシュしてみましょう！！



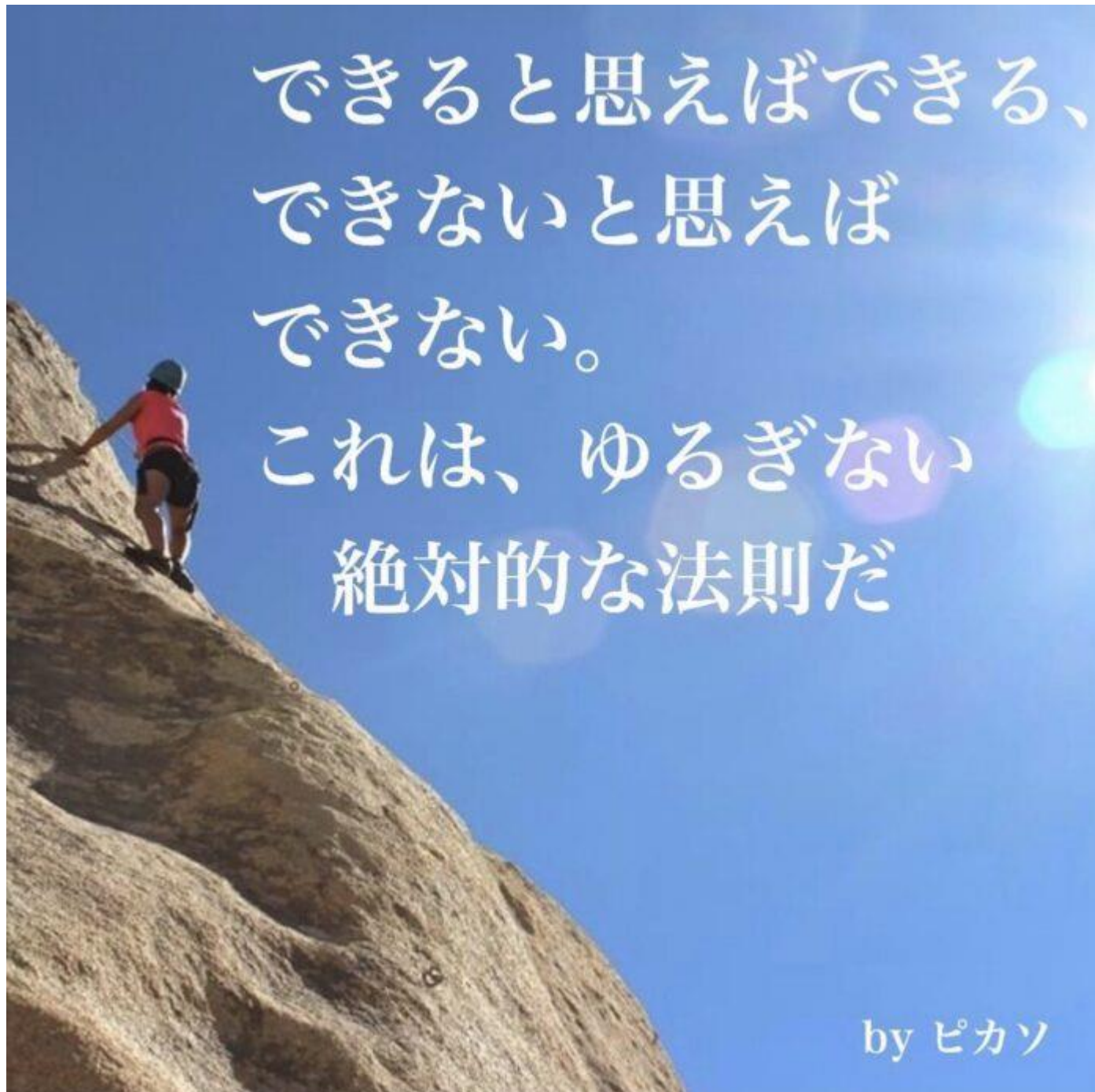
感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



《できることをコツコツと！ まだまだ、続く寒い冬を元気に過ごしましょう！！》



できると思えばできる、
できないと思えば
できない。

これは、ゆるぎない
絶対的な法則だ

by ピカソ

あきらめるのは簡単

「できる」と自分を信じ努力する

そして、自分の可能性にチャレンジを！！

その先に成功が待っています 🍀