

ほけんだより 1月号



2026年1月26日
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当

かんそう ちゅうい
! 乾燥にご注意 !

ふゆ くうき かんそう だんぼう つか きかい ふ からだ すいぶん うしな
冬は空気が乾燥しやすく、暖房を使う機会も増えるため、体の水分が失われがちです。

かんそう わたし からだ えいきょう およ
乾燥は私たちの身体にさまざまな影響を及ぼします。

◇乾燥しているとこんなリスクが…

・ のどや鼻、皮膚が弱くなる

のどや鼻の粘膜が傷つきやすくなり、ウイルスが侵入しやすくなります。

・ 肌トラブルの原因に

かゆみ、粉ふき、ひび割れなどが起こりやすくなります。無意識に掻いてしまい、悪化することも。

・ 集中力の低下・だるさに繋がる

体内の水分不足は、頭がぼーっとしたり集中力低下の原因に。勉強やアルバイトのパフォーマンスにも影響が。



◇今日からできる簡単な予防法

・ こまめな水分補給

のどが渇いてからでは遅いと言われています。授業の合間や休憩時間に少しずつ飲みましょう。

・ 部屋を加湿する

お家では、加湿器や濡れタオルを活用してみましょう。目安は湿度40～60%です。

・ 保湿ケアを忘れずに

手洗後はハンドクリーム、入浴後は保湿剤を使いましょう。肌を守ることは感染予防にもつながります。

・ マスクの着用

のどや鼻の乾燥を防ぐ効果があります。



寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着

などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。