

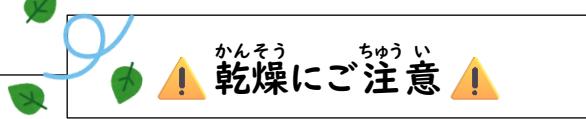


ほけんだより 1月号

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



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。

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、皮ふが弱くなる

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。無意識に搔いてしまい、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づつ飲みましょう。

・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

手洗い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。



さむ 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。

うわぎ 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がって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。



へや あたた 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。

あ カーテンを開ける

ひと あさひ あ 人は朝日を浴びると、睡眠を
うなが 促すホルモンのメラトニンの
分泌が抑制され活
どう 動モードになると
い 言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。