



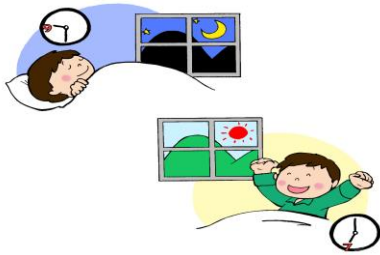
せいかつ みなお 生活リズムを見直そう!

あけましておめでとうございます。新学期が始まりましたが、皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか?

ねんまつねんし たの ぎょうじ おお
年末年始は楽しい行事が多いので、つつい食べ過ぎてしまったり、よふかしがつづいてしまったりしたな…と

ひと
いう人もいるかもしれませんね。特に冬は感染症にかかりやすくなる季節です。もう一度生活リズムを整えて

ことし げんき す
今年も元気に過ごしていきましょう!



はやねはやお すいみん
早寝早起きして睡眠を
しっかりとろう



うご じかん
からだを動かす時間
をとろう



す きらいをせず
しっかりとべよう



てあら うがいを
忘れずにしよう

くうき かんそう
空気が乾燥しているとウイルス

とおくへとび、のど はい こ
が遠くへとび、喉にも入り込みや

すくなります。かじつき
加湿器をつけたり、

ぬれたタオルを置いたりすること

へや しつど
で部屋の湿度をあげましょう。



ふゆ お かく だっすい ちゅうい 冬でも起こる「隠れ脱水」に注意!

みな だっすい たくさんあせ なつ おも じつ だっすい ふゆ お ふゆ
皆さん、脱水は沢山汗をかく夏だけになるものだと思いませんか?実は、脱水は冬でも起こるのです。冬

くうき かんそう だんぼう からだ すいぶんりょう すく かわ さむ せつきよくてき すいぶん ほきゅう
は空気の乾燥や暖房を使うことで、体の水分量は少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給し

づらくなります。また、新型コロナウイルス感染症が流行しマスクをつけて過ごすことが増えましたね。マス

クをしていると、くちもと のど かわ き
くをしていると、口元や喉が渴いていることに気づきにくくなるのです。

つか かん かく だっすい
めまいや疲れを感じたら「隠れ脱水」かもしれません。

ふゆ てきど すいぶんほきゅう わす
冬でも適度な水分補給することを忘れないようにしましょう!

