

新年あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇をしよう！」と胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか？保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年になりますように。



## こまめな水分補給で感染予防



冬はついつい水分補給を忘れがちです。しかし、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪や感染症になりやすくなります。鼻や喉などの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリ生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込みやすくなってしまいます。

冬も水分をこまめにとり、しっかり予防しましょう。

### 知っておきたい お風呂の3つの効果

#### その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



#### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



#### その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

### 部活動等のケガで病院を受診した人へ

冬休み中に講習・部活等で「ケガ」をした人はいませんか？冬休みの講習・部活動、登下校等の場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります（ただし、医療費の点数が500点以上、保険適用の場合に1500円以上が対象）。市町村で医療費助成を受けている場合も適用になります。該当する人は保健室に連絡してください。対象かどうか分からない場合には、病院から発行される領収証を持参してください。

なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。