



# HAPPY NEW YEAR

冬休みはゆっくり過ごせましたか？心と身体の充電はできましたか？

1月8日から3学期が始まり、今年度も残りわずかとなりました。そして、3年生はいよいよ卒業の日が近づいてきましたね。

みなさんは、“一年の計は元旦にあり”ということわざを知っていますか？この言葉は、何事も最初に計画を立てることが大切という意味を持っています。今いる環境での残り時間をどのように過ごしたいのか、そして2025年をどのような年にしたいのか、1年の初めであるこの時期に考えてみましょう。

今、みなさんがとる1つひとつの行動が、1年後の自分のあり方を左右します。充実した年にできるよう、小さな心がけを積み重ねていきましょう。

## 寒い時期の運転、普段よりも慎重に！

冬休みが明け、自転車での登下校が始まった人もいるかと思います。寒さに耐えながら、本当によく頑張っている通学していますね。

これからの時期に気をつけてほしいことは、道路の凍結による転倒です。保健室では、雨の日の通学途中に側溝の蓋（グレーチング）でタイヤが滑り転倒した人の手当てを行うことが多々あります。気温の低下に伴う道路の凍結により、グレーチング以外にも滑りやすい場所が発生しやすくなるため、普段よりも慎重な運転を心がけてくださいね！

特に、スピードの出し過ぎや急なハンドル操作は危険です。時間に余裕を持って家を出たり、早めのライト点灯で視界を確保したりなど、自分たちにできる予防策を考えて行動しましょう。



## 冬の「脱水」にご注意ください！

「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きます。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、喉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もあります。

つまり、体の外へと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。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



## 女子トイレを利用する人へ

女子トイレに設置している「生理用品」の【適切な利用】をお願いします。

- ・急に生理が始まった & 生理用品の準備を忘れていた時
- ・持参した枚数が足りなかった時
- ・諸事情により生理用品の用意が困難な場合 etc

学校では上記のような場合を想定して生理用品を設置しています。

※日常的な利用は想定していません。

いざという時に困らないよう、改めて利用の仕方の見直しをお願いします。