

ほけんだより 11月

令和6年11月
江南中学校
保健室 川本

11月8日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えてきましたが、風邪を引いてませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、手洗いやうがいをしっかりとして、感染症対策を行っていきましょう。

その不調、**ウインター・ブルー**（冬季うつ）かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくとつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。



学校のこと、部活動のこと、家族のこと、友人関係、進路こと、などなど、気になることや不安なことがある人はいませんか？保健室にも、気軽に相談に来てくださいね。誰かに相談したり、好きなことをしたりしてみるのも、ストレス対処法の一つだと思います。みなさんも、自分なりのストレス発散方法を考えてみましょう。11月11日(月)、27日(水)にカウンセラーの浦上先生が、来校されます。カウンセリングを希望する方は、担任の先生か、保健室までお知らせください。

1学期にももらったお知らせ、そのままにいませんか？

1学期に実施した歯科診断で、受診の必要があると判断され、受診したことを表す「連絡票」がまだ提出されていないご家庭に対して、再度お知らせを配付します。11月8日はいい歯の日です。この機会に、まだ治療していない生徒は病院へ行きましょう。また、視力検査、眼科検診、耳鼻科検診、内科検診で受診の必要があった人も早めに受診をしましょう。



空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%~60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜」「友達と話が盛り上がったよ」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？

