



保健だより12月号

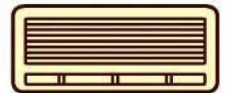
八幡浜高等学校
保健委員会
担当:1-3 1-4

今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。日ごとに寒さが増しています。皆さん、本格的な寒さへの備えはできましたか？服装を工夫して体を温めたり、運動をして体温を上げる機会を増やしたりして、まだまだ続く新型コロナウイルス感染症、そして風邪やインフルエンザの流行に備え、体調を整えましょう。楽しい冬休みを送ってくださいね。

冬休みも健康的な生活を！

暖房の使用について

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。部屋の温度が外の温度と差がありすぎるのも体によくありません。設定温度は18～20℃を目安にしましょう。また、ストーブなどの暖房器具の近くに紙などの燃えやすいものを置かないように気を付けましょう。



早寝早起きの習慣を心掛けよう。



早寝早起きはホルモンバランスや体温調節において重要な役割を果たします。そのため、早寝早起きを怠ってしまうと脳や体の成長に影響を及ぼしたり、昼間、活発に活動することができなくなってしまいます。冬休みを健康的に過ごすためにも早寝早起きを心掛け、健康観察記録表の入力も忘れずに引き続き行いましょう。

また、睡眠の質を上げるには次のことも重要です。

- ・寝る前にはスマートフォンを使わない。
- ・カフェイン摂取を控える。
- ・夕食は就寝3時間前、入浴は就寝2時間前に済ませます。



視力や歯科の受診勧告書もらった皆さん、注目！！

検診からすでに半年が過ぎました。受診勧告書もらったにもかかわらず、受診していない皆さん、大丈夫ですか？黒板が見えにくくなっていたり、むし歯が痛んで食事が進まなかったりしていませんか？生活に支障が出ていないか心配です。冬休みこそ病院へ行くチャンスです。視力の低下やむし歯がこれ以上悪化する前に受診しましょう。

冬休みは
治療の
チャンス



冬場に多い嘔吐・下痢

ウイルスによる胃腸炎で、冬場になるとロタウイルス、ノロウイルスによるものが増えます。嘔吐や下痢が2～3回続くようであれば感染性胃腸炎の可能性が高くなります。感染したときは脱水症状に気を付けることが重要です。

また、「コロナ対策で予防は完璧」と考えている人もいますが、ノロウイルス等による感染は、アルコール消毒で防ぐことができません。基本は『手洗い』です。今までの予防対策もしっかり行い、今まで以上にしっかり手を洗いましょう！！



冬の寒さがメンタルに影響？

冬になると気分が落ち込んだり寒いとやる気が出ないことはありませんか。その不調の原因は冬季うつ病の可能性もあるかもしれません



【冬季うつ病とは】

毎年秋から冬にかけてうつ症状が現れる季節性のある気分障害のことです。症状として、日中でも常に眠気がある、倦怠感や疲労感が強い、気分が波があるといったものが挙げられます。

冬季うつ病の予防方法

- ・ 太陽の光を浴びる。



日中に家の周り一周するくらいでも効果的です。

- ・ 生活リズムを整える

適度な運動や早寝早起き朝ご飯を心掛けることが大切です。



また、何か心身に異常があれば医療機関を受診することが大切です。