



ほけんだより

広島市立沼田高等学校 保健室

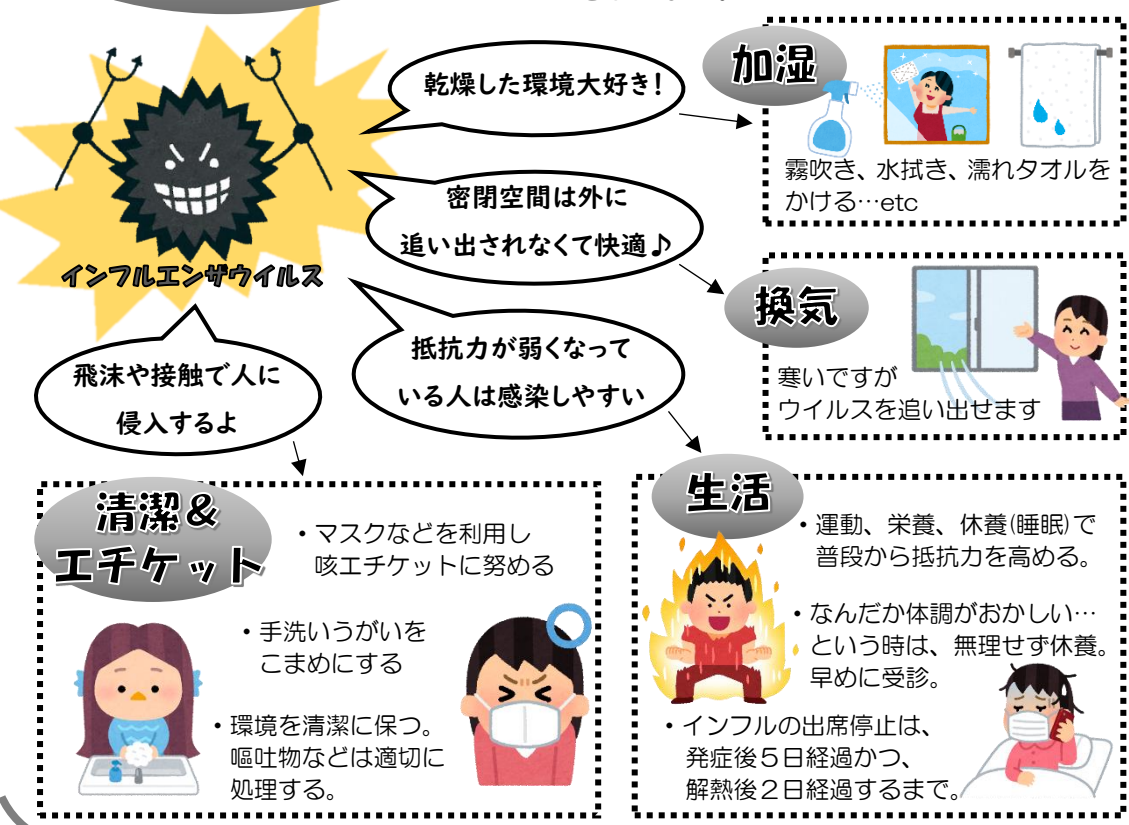
感染症流行中！

早いもので、今年も残すところあと一か月。
冬休みや3年生の共通テストも目前です。
寒さと感染症に負けないよう、引き続き体調管理を万全に！

冬の感染症対策

インフルエンザ 注意報発令中

ここ数年に比べ、今年はたくさんのインフルエンザ感染報告を受けています。大事な気力・体力・時間を奪われないよう、「うつらない」「うつさない」努力をしていきましょう。



低温やけど

カイロや湯たんぽなど、心地よい温度でも長い時間同じ場所に当てたままにすると、やけどすることがあります。



トラブルに注意

過度なスマホ使用、SNSでの個人情報の取り扱い等、休み中も注意。



雪道注意



例年雪の日は、転倒や自転車事故によるけがで来室する人が多いです。路面の状態やスピードの出し過ぎに気を付けましょう。

「冬季うつ病」とは？

冬は、日照時間が短い季節です。十分に太陽の光を浴びることができないと、脳の活動に重要な「セロトニン」、体内時計を調節する「メラトニン」などのホルモンが正常に分泌されなくなり、気分が落ちこむ、やる気が出ない、たくさん寝ているのに眠くて朝起きられない、などの症状が現れやすくなります。

このような冬の環境変化による体調不良に加え、気持ちの落ち込みなどがひどくなることで、うつ病まで悪化してしまうこともあります。一般的なうつ病と違い、睡眠時間が長くなったり食欲が増すのが「冬季うつ病」の特長です。

日照時間に関連がある冬季うつ病ですが、できるだけ屋外に出て日光に当たることで予防することができます。冬は春夏と同じ時刻に起きててもまだ暗いことが多いですが、起きてすぐにカーテンを開ける、ゴミ出しなどの朝の家事を担当するなど、健康的な概日リズムを体に覚えこませることも効果的です。

また、運動も脳から抗うつ作用のあるホルモンの分泌を促してくれます。普段運動する機会がない人は、年末の大掃除に取り組んでみるのはいかがでしょうか。うつ予防に加え、部屋がスッキリしてとても気分が良くなります。

