

ほけんだより 12月号



境高等学校 保健室

日差しの暖かさは感じられますが、少しずつ本格的な冬の寒さが近づいてきました。天気によって気温差が激しいので、体調を崩さないよう気をつけましょう。

インフルエンザだけでなく、県内では溶連菌感染症や感染性胃腸炎の流行もみられます。「冬休みは寝込んでいた」なんてことがないように、今から十分な栄養と休養をしっかりと摂って今年の感謝と新年に向けて心と身体を労ってあげてください。



感染予防も わすれずに！

○ 陽の光のありがたさ

日が落ちるのがずいぶん早くなってきました。日照時間が最も短いのは冬至(今年は22日)とされています。気分の落ち込みや無気力、身体のだるさなど感じやすくなっていませんか？これは日照時間とも深く関わりがあるとも言われています。

人は日光に当たると「セロトニン」という脳の神経伝達物質が合成されます。セロトニンは別名「幸せホルモン」と言われて、集中力が増して気持ちが明るくなるなど精神面に良い影響を与えるホルモンです。

また、日の光を浴びることでビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を促したり免疫機能を調整・維持したりする栄養素です。

寒くて屋外に出るのが億劫になりがちですが、意識的に陽の光を浴びるようにしましょう。部屋の中の光はせいぜい1000ルクス程度。太陽の光は50,000~100,000ルクス。曇りでも10,000ルクス程度の明るさがあります。

なんだかウツウツとする日には、気分転換に外に出て、太陽を浴びてみてください(特に屋内にこもりがちな受験生の皆さん!!)。

それでも気持ちの落ち込みが抜け出せないという時は、誰か自分の感情を話せる人を見つけましょう。おしゃべりすることも幸せホルモンの分泌を促してくれますよ。



SNSでの出会い・書き込みに注意



傷つかない

冬

休

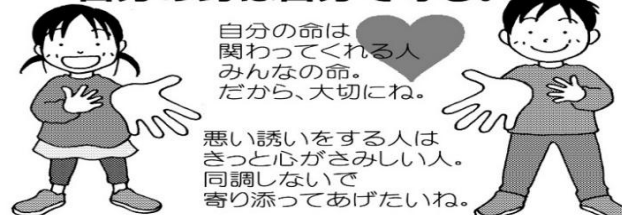
み

傷つけない

にんしん せいがんせんしょう リスク
妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



クリスマスにお正月、成人の日などイベントが多くなる年末年始は、つい調子に乗って事件や事故に巻き込まれやすくなります。しっかり後先を考えて、悪ノリしないように気をつけてください。また1月9日に、元気にお会いしましょう！

