

ほけんだより

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします



2024年、新しい年が始まりました。今年の目標はもう決まりましたか？不規則な生活になってしまいがちな冬休みですが、皆さんはどのように過ごしていましたか？早起き・早寝・朝ご飯。お休みモードから学校モードに切り替えてくださいね。何か不安なこと、辛いことがあったらいつでも保健室にきてください♪

今年も皆さんが、健康に過ごしていけるようにサポートしていきます。よろしくお祈りします。

1月保健目標

心の健康について考えよう

ウインターブルー（冬季うつ）に気をつけよう

冬になると

こんなことはありませんか

- ・なんだか憂鬱
- ・やる気が出ない
- ・眠気が強い、眠りすぎる
- ・甘いものが食べたくなる
- ・食べすぎる



左記のようなことは、気のせいではなく「季節性情動障害」といわれるもので、「ウインターブルー（冬季うつ）」とも呼ばれているものです。

ウインターブルーの原因は??

「太陽光」が足りないから!

冬は日照時間が短く、寒くて屋内で過ごす機会が増えるため、太陽光を浴びることが少なくなります。そのため、セロトニンが減少してしまいます。セロトニンの分泌量が減少しやすい冬は、気分が落ち込みやすく、以下のような気うつの症状が出やすいといわれています。

セロトニンは精神を安定させ、ストレスを感じても前向きな気持ちにさせてくれるホルモンです♪

冬こそ“明るく”過ごそう! ウインターブルーを防ぐには...

積極的に光を浴びる



自然の光に多く
当たろう

規則正しい生活をする



就寝時間・起床時間を
決めて、リズムのよい
毎日を送ろう

食事を工夫する



トリプトファンを多く
含むたんぱく質を意識
してとろう

有酸素運動を取り入れる



お散歩も
GOOD!
セロトニンを
多く分泌させ
ます!

加湿でウイルス対策をしよう

冬場の低温・乾燥した環境の空気中のウイルスは増加しやすいです！
部屋の湿度、室内のウイルスを増加させないように気をつけてください！△



- ・部屋の湿度の目安は50～60%
- ・洗濯物（ぬれたタオルなど）を干す
- ・霧吹きを使ってミストを噴霧する
- ・電気加湿器や簡易加湿器を使う



△雑菌・カビを防ぐために加湿器のタンク内の水は毎日入れ換えましょう！



冬の“脱水”に注意



脱水とは？

体から排出される水分量の増加や摂取する水分量によって体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、体がもっている水分のうち4～5%くらい失われると、めまいや疲労感などによる脱水症状が現れるとされています。



脱水は夏に起こるもの？

冬でも起こります！

冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることや、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由であまり水分を補給しない環境といえます。

感染症にも注意！

冬に流行することが多い感染症（ノロウイルス、感染性胃腸炎など）嘔吐、下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすくなります。



冬でも水分補給は大切です！毎日、水筒を持って来てくださいね！
こまめに水分補給をとり、脱水症状がおきないように気を付けましょう

笑って1年を過ごしましょう！

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

- ・幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ -アラン(1868-1951)フランス
- ・笑いは消化を助ける 胃酸よりはるかに効く -カント(1724-1804)ドイツ
- ・笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである -ニーチェ(1844-1900)ドイツ



笑う門には福来たる！



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があるといわれるようになったのは、最近のようです。まだ研究が進んでいない遙か昔の人も、「笑い」の効果を感じていたんですね♪

