



ほけんだより

令和7年11月4日
保健室・11月号



いよいよ学校祭！

学科企画の製品の準備やステージ発表の練習など忙しい日々を送っていますね。本番に向けて体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

冬になると元気がでない？

だんだん寒くなり、日が暮れるのも早くなってきましたね。そんな季節に「なんだかやる気がでない」「いつもより眠い」と感じることはありませんか？



実はこれを「冬期うつ（ウィンター・ブルー）」と呼びます。

どうしてそんな気分になるの？

冬は日が短くなって、太陽の光を浴びる時間が減ります。太陽の光を浴びると体の中で「元気ホルモン（セロトニン）」が作られます。光が少ないとそのホルモンも減ってしまい、なんとなく元気がなくなってしまうのです。

また、寒さで外に出る時間が減ったり、運動する機会が減ったりすることも気分が落ち込む原因です。

元気に過ごすための3つのポイント！

- ・昼間に太陽の光をたくさん浴びよう
- ・体を動かそう
- ・生活リズムを整えよう



冬の健康管理に気をつけよう

この時期は体が寒さにまだ慣れていないため体調を崩しやすくなります。また、気温と湿度が下がり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。

感染症予防の3原則

感染源をなくす	感染経路を切る	抵抗力を高める
・換気  ・消毒 	・手洗い、うがい  ・マスク 	・食事、運動  ・ワクチン 

スクールカウンセラーの右田先生が来てくれる日は・・・

11月25日（火）13時30分～

相談したい生徒は11月17日（月）までに保健室前ポストに希望用紙を入れてください。

