

ほけんだより 11月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2024. 11. 6

秋も深まり、気温の差が激しくなってきました。急な気温の変化に対応しきれず、風邪や体調不良での欠席が多くなってきています。10月の修学旅行・職場体験・校外学習に引き続き、11月は文化祭・マラソン大会があります。そろそろ疲れがでるところだからこそ、自分自身の健康をしっかり管理して、充実した秋を過ごしましょう。

1 1月8日は「いい歯の日」です！

むし歯は、そのままにしておいても治ることはないので、早めに治療しておきましょう。もうすでに治療は済んでいる人で、学校から配布した『歯科健康診断結果のお知らせ』を提出していない人は、学校まで提出してください。

むし歯があった生徒で、まだ「治療済み」の報告を受けていない人には、再発行します。紛失してしまい報告や受診ができていなかった人は、この機会に受診し、治療が済み次第、提出してくださいね。みんなで、むし歯0の学校を目指しましょう。



～保護者の方へ～ 今年もインフルエンザが流行することが予想されます。インフルエンザは学校感染症に指定されています。お子さんが罹患した場合は、学校に報告してください。「インフルエンザによる欠席届」（保護者の方が記入するものです。裏面に印刷しています。）を提出していただき、出席停止扱いとなります。なお、出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで（発症した日は数えない）となっています。


**その不調、
ウィンター・ブルー（冬季うつ）かも!?**

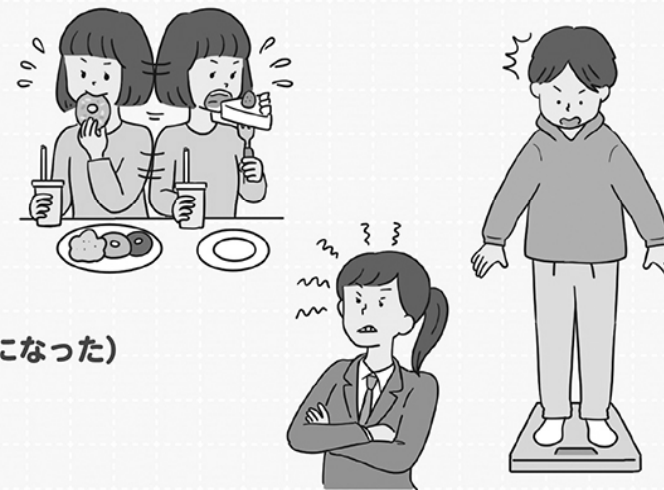
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- ☐ 気分が落ち込む
 - ☐ ものごとを楽しめない
 - ☐ イライラする
 - ☐ やる気が出ない
 - ☐ 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
 - ☐ 睡眠時間が長くなった
 - ☐ 体重が増えている
- 
- A black and white line drawing of a young girl with short, dark hair. She is holding a donut with a hole in the center up to her mouth with her right hand. In her left hand, she holds a cup with a straw. On the table in front of her is a plate with a fried egg and some other food. There are three small circles above her head, possibly indicating sweat or a thought.



一般的には、春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。