

ほけんだより 11月

令和6年11月
三重県立久居高等学校
保健室発

11月に入り気温の低い日が増えてきました。寒暖差により、くしゃみや鼻水、のどの痛みや咳、皮膚のかゆみや赤みが出ることがあります。体感の温度差が7℃以上になると症状が出やすいようです。最近急に冷えて調子が悪いと感じている人は、体感の温度差が大きくなるように、衣服などで体温を調整してみましょう。規則正しい生活や適度な運動も大切です。



その不調、

ウインター・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、憂鬱な気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・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。



下のリストを見て、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



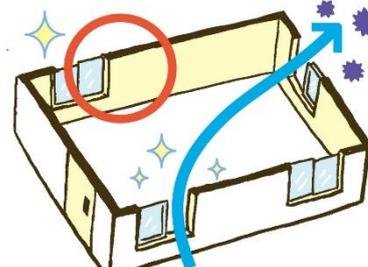
一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。効果的な対策は、自然の光によく当たることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。



教室の換気できていますか？

気温差があり、体調を崩しやすい人が増えてきています。マスクを着用している人、そうでない人いると思いますが、教室の窓は開けていますか？とくにこれから寒い時季になってくると、窓を閉めがちになります。感染症予防のためにも定期的に換気をしましょう。また、空気が汚れていると、頭痛になったり気分が悪くなったりすることがあります。気がついた人が積極的に窓を開けて換気を行いましょう。

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



歯肉炎 や 歯周炎 に 注意！

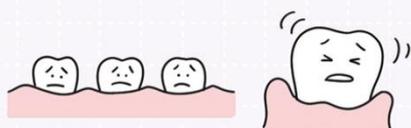
歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がぐらぐらし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある



- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている



- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく



温かい飲み物で

「ホッとタイム」を



寒い季節や、あたたかい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯…、あなたは何が好きですか？

体の中から温まると、内臓の動きは活発になり、全身の結構も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

