

保健だより 12月

今月の保健目標

「感染症に注意して過ごそう」

令和6年12月21日

埼玉平成中学校 保健室



冬休みに入ったら、夜更かしして、お昼まで寝て、家でゲームをずっとやっていよう…
そんなことを思っている人はいませんか？その生活、要注意！

季節性うつ病(冬季うつ病)とは？

主に秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先になると軽快するという周期性の特徴があります。

普通のうつ病と共通する症状の例

- 気分の落ち込み
- 気力が失せる
- 物事を楽しめない
- イライラする
- 人に会いたくない

普通のうつ病

- 眠れない
- 食欲がわからない
- どちらかという朝のほうが症状が重い

季節性うつ病

- 睡眠時間が長くなり、日中でも眠い（朝起きるのが辛い）
- 食欲が増す、パンやお菓子などの炭水化物を摂りすぎてしまう
- どちらかという夕方に向けて症状が重くなる

普通のうつ病と季節性うつ病では上記のように症状に違う点もあります。季節性うつ病ではその症状の特徴から、まるで“冬眠”のよう表現することもあります。

原因には日照時間の変化と、概日リズム（体内時計）が関連しているといわれています。



予防・対処法のポイントは**太陽の光**



日照時間が短い冬でもできるだけ日光に当たるのが、予防にも対処法にもなります。

目安は**毎日1～2時間程度**、屋外で日光に当たることです。特に朝から日光に当たることで、体内時計が上手くリセットされます。

例えば、次の行動をしてみよう！

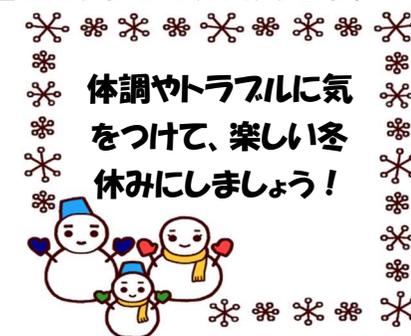
- 朝起きて、すぐにカーテンを開ける
- 朝の家事（ゴミ出し、家の前の掃除など）で外に出る
- 日中に屋外に散歩に行く、運動をする

日光には、体内のリズムを整えたり、睡眠のためのホルモンを調整したりする効果があります。日々の生活のスケジュールを体に覚え込ませることが効果的です。

反対に、望ましくない行動として、休み期間に入った途端に

- ◆ 起きる時間や寝る時間がバラバラ
- ◆ 外出しない（日光に当たる機会がない）
- ◆ 運動をしない

といった学校生活とかけ離れた過ごし方をしてしまうのは要注意です！



感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染症を予防するための基本的な対策には、誰もがすぐに実行できる内容が多いことが改めてわかります。これらの対策は簡単にできることからこそ、「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみがありませんか？自分のため、周りのみんなのためにも、冬休みに入ってもしっかりと対策をしていきましょう。



SNS・インターネット 個人情報公開しない！

氏名、住所、電話番号、学校などの他にも自分や友達の顔、家の近所が写った写真の公開も危険です。旅行中の投稿も家が留守であることが分かってしまう可能性があります。

