

かがやき

若草中学校ほけんだより No.6

令和6年11月8日発行 文責 谷島

11月の保健目標 食生活を見直そう

感染症が流行する季節となりました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、発生しやすくなる時期です。

文化祭が終わり、疲れがたまっていますか？心身の疲れは、免疫力の低下を招きます。特に3年生は、これから自分の進路を決める大切な時期になっていきます。よりいっそう、自分の健康への気配りが大切です。

生活リズムを整えることはもちろん、しっかり心身を休めリフレッシュすることも大切です。十分な睡眠を取ることはもちろん、しっかり湯船につかり、体を温めましょう。

朝ごはんを食べて体温をアップ



冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

保護者の方へ 色覚検査実施のお知らせ

11月6日（水）から11月13日（水）にかけて、色覚検査を下記の日程で実施します。日課等の変更により、実施日が変更になることもありますので、ご了承ください。結果につきましては、検査を受けた翌日にお渡しします。色覚異常の疑いがある場合は、眼科受診をおすすめしています。

11月 6日（水） 昼休み	1-1 1-2	11月11日（月） 昼休み	3-1 3-2
11月 8日（金） 昼休み	2年生	11月12日（火） 昼休み	3-3
11月 8日（金） 放課後	1-3	11月13日（水） 昼休み	予備日

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、無気力になるほ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。



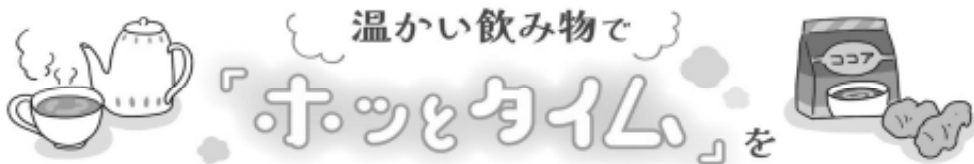
- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



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、リズムの良い生活を心がけることも大切です。



寒い季節は、温かい飲み物で「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、内臓の動きが活発になり、全身の血流も良くなります。また、体温が温まれば、心のこわばり(緊張)も少しは解けて、ほっと一息つけるはず。

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?

