

ほけんたより

令和6年11月1日
北区立豊川小学校
ほけんたより11月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

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、以前が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ようです。

以下、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、気になる場合は生活リズムを見直して対策をしていくことをお勧めします。

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。



今月の保健目標

「姿勢に気をつけよう」

皆さんは、パソコンやタブレットを使う時に背中が丸くなっていませんか。携帯電話などを使う時には首を曲げて下を向いている人がほとんどです。そして家に帰ってからは本を読む時に寝転がって読んだりしていませんか。

そのように同じ姿勢を長時間保っていると、肩が前に向く巻き肩になってしまふことがあります。

普段から姿勢に気をつけて、時には背中を反ったり首を回したりなどストレッチをして、良い姿勢を保てるように気をつけていきましょう。



11月8日は、『良い歯』の日です。

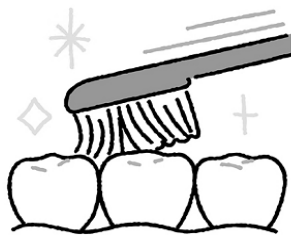


いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



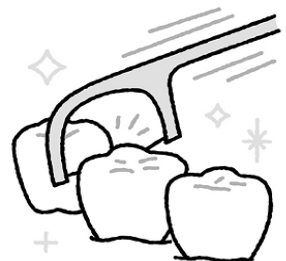
食べたらかみぐく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみぐく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

感染症を予防しよう



最近は季節も関係なくコロナやインフルエンザ、胃腸炎などが広がることがあります。寒くなってくると、さらに「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人にかかるのも困りますね。みんなで「感染症」を予防するために必要な5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たくなってきたからといって、いいかげんに手洗いするのはよくありません。外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、必ず石けんを使って、爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻や口をおおいます。急な咳やくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、袖や上着の内側で鼻や口をおおいます。

3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。家で2か所の窓を開けたり、乾燥機やお風呂の換気扇などを使ったりして、空気の入れ替えをしましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫力が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかり食べる、定期的に運動をするなど、規則正しい生活をしましょう。

5 マスクをつける

ウイルスは人から人とへうつります。人が大勢いる場所では、マスクを付けたら予防につながります。マスクには鼻と口をいれて、隙間ができないようにしましょう。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



☆☆☆答えは保健室前の掲示板上にあります☆☆☆