

# ほけんだより 11月

令和6年11月  
多摩市立鶴牧中学校  
校長 森田 剛  
養護教諭 柄澤美紅

11月に入り、朝晩の冷え込みも激しくなりました。保健室でも、冷えや寒暖差による体調不良での来室が増えてきました。11月7日は立冬です。暦の上では、もう冬の始まりです。寒かったらカーディガンを着る、長そで長ズボンにする、など、衣服による体温調整を心掛けてください。

## 感染症を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が広がりやすくなります。最近では、マイコプラズマ肺炎の流行も見られます。自分が感染症にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。感染症を予防するために、次のことに気を付けましょう。

### ①手洗い

感染症は、ウイルスが付着した手が目や鼻、口などの粘膜に触れることによっても広がっていきます。外出後や食事前など、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。水が冷たいからと言って、いい加減に手を洗ってはいませんか？せっけんを使って、爪の間から手首まで、丁寧に洗いましょう。また、手洗い後には清潔なハンカチで手を拭いてください。



### ②せきエチケット

飛沫により感染する感染症は数多くあります。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、または服の袖で鼻と口をおおきましょう。元々せきが出る場合、マスクをしておくことも有効です。周りの人に感染症を広めないためにも、一人一人が意識することが大切です。

### 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。学校では30分に1回を目安に換気をしましょう。その際、1つの窓を開けるだけでは換気になりません。対角線上にある2つの窓を開けたり、窓を開けながら換気扇をつけたりして、空気の流れを作りましょう。部屋の中にいる人が「寒い」と感じたら、空気がかなり入れ替わっている証拠です。



### ④規則正しい生活

感染症にかからないようにするには、免疫力を高めることがとても重要です。免疫力は、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動など、規則正しい生活を送ることで高められます。部活や習い事、勉強など、毎日忙しいとは思いますが、まずは体が資本です。いざという時に体調を崩さないよう、日々の生活習慣を大切にしてください。

# 「冬季うつ」を知っていますか？

秋から冬にかけて、なんとなく気分が落ち込む、やる気が出ない、という人はいませんか。それは、もしかしたら「冬季うつ（ウインター・ブルー）」かもしれません。これは決して気のせいではなく、体内で起こっている不調です。特に、女性や若い人に多いとされています。食欲不振や不眠になることが多い一般のうつ病とは違い、冬季うつは過食・過眠・体重増加がみられることが特徴です。

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、憂うつな気分になる
- ✓ 以前は楽しみだった活動に興味がわかず、ものごとを楽しめない
- ✓ いつも体がだるく、疲れている
- ✓ 食欲が止まらない（特に甘いもの、炭水化物をよく食べるようになった）
- ✓ 睡眠時間が長くなった



冬季うつは、日照時間（太陽の出ている時間）の短さが関係していると考えられています。日照時間が短くなると、体内時計がずれて睡眠のリズムが崩れてしまう、幸せホルモンである「セロトニン」の分泌量が減り、落ち込みやすくなる、といった症状が現れます。

一般的には、春が近づい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。ただし、気になるようであれば日々の生活を見直して対策しましょう。

最も効果的なのは、太陽の光を浴びることです。じっと動かずに蛍光灯などの人工的な光を浴びるより、外に出て体を動かしましょう。

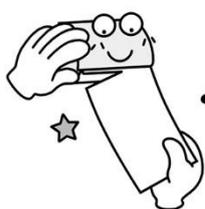
また、体内時計を整えるためには、規則正しい生活も重要です。平日・休日関係なく、できる限り一定の就寝時間と起床時間を決めて、リズムのよい生活を心掛けましょう。

## そのトイレ、 だれがそうじしてる？



# WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は  
世界トイレの日



汚してしまったら  
ペーパーでサッと  
ふきとっておきましょう  
次の人も  
気持ちよく使えるように…

