

ほけんだより



はだざむ ひ つづ あき ふか かん じ き になり ました。あさ ばん きおん さ そと で おつこう かん じている 人は いま せん か？この 時期 は 寒 暖 差 が 激 しい ため 心 も 体 も 体 調 を 崩 し や す く な っ て い ます。冬 に 向 けて 体 調 を 整 え、元 氣 に 過 ぎ せ る よう に 予 防 し て い き ま し ょ う！

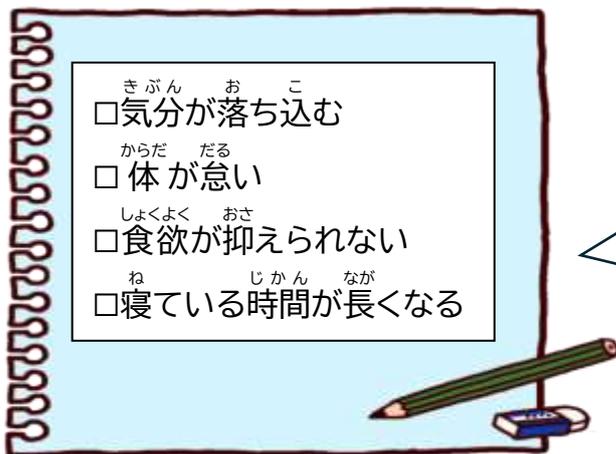
その気分の落ち込み…冬季うつ(ウィンター・ブルー)かも？

ばんしゅう がつげじゆん がつしよじゆん ふゆ きぶん お こ き で きせつせい よく きぶん のことを「冬季うつ(ウィンター・ブルー)」といいます。

なぜ冬になると気分が落ち込んでしまうのでしょうか？

その原因は「セロトニンの分泌減少」にあります！冬になると太陽が沈む時間が早くなり、日照時間が短くなります。セロトニンは“幸せホルモン”と呼ばれており、日光を浴びることで作られるため、日照時間が短くなる冬はセロトニンの生成が減少し、抑うつ気分を引き起こしやすくなります。

では、具体的にどのような症状が現れるのでしょうか？



このような症状が冬に見られる場合は、もしかしたらウィンター・ブルーになっている可能性があります！

たいさく 対策としては…

- ・ せっきよくてき ひかり あ 積極的に光を浴びる。
- ・ きそくただ せいかつ おく 規則正しい生活を送る。
- ・ トリプトファン(セロトニンを作る材料)を多く含む食材(肉・魚・大豆)を摂る。
- ・ ゆうさん そうんどう 有酸素運動をする。



はる ちか にっしやうじかん なが しぜん しやうじやう やわ せいかつしやうかん みなお いしきてき せいかつ 春が近づき、日照時間が長くなると自然に症状は和らいでいきますが、生活習慣を見直し、意識的に生活することで冬も楽しみたいですね。

11月7日は腸温活の日

立冬である11月7日～21日は昼夜の気温差が激しく、腸の機能が低下しやすくなります。そのため、この時期は腸を温めることを意識していきましょう。

腸を温める方法はいくつかあります。

- ① 温かいスープやみそ汁を食べる
- ② ウォーキングのような有酸素運動を行う
- ③ しっかりと睡眠をとる
- ④ 下腹部にカイロを貼る

腸を温めることでストレスを和らげ、病気にならないための免疫機能を上げる働きがあります。



RSウイルス感染症に注意！

11月～1月にかけてRSウイルス感染症が流行します。RSウイルス感染症はかぜのような症状を引き起こします。また、どんどん悪くなってしまうと、肺炎を引き起こすため注意が必要です！

感染経路としては“接触感染”と“飛沫感染”の二つがあります。

接触感染

ウイルスに感染した手で物を触り、その物を介して感染が広がること。

飛沫感染

咳やくしゃみを介して感染が広がること。

予防対策としては…

- ・手洗い(せっけん必須)
- ・アルコールで手指消毒
- ・マスクを着用する

周りにいる友達も自分自身も守るために、予防してウイルスに負けないようにしましょう。

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがオススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)