

ほけんだより11月

青森県立大間高等学校
保健室
令和6年11月28日発行

日が暮れるのが早くなり、寒さも日に日に増しているように感じます。

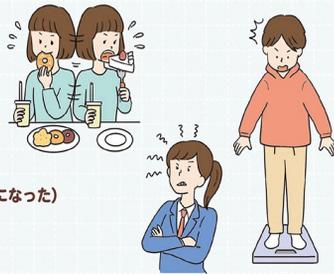
気温・湿度が下がるこの時期は感染症が流行しやすいです。マスクの着用、手洗い・うがい、換気など感染症対策を行い、元気に学校生活を送りましょう。

ウィンター・ブルーに要注意！

冬になると気持ちが落ち込んだりやる気が起きないという人はいませんか。これはウィンター・ブルー（冬季うつ）と呼ばれる心の不調かもしれません。

晩秋から冬にかけて以下のような症状がある場合、ウィンター・ブルーの可能性があります。

- 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



ウィンター・ブルーは、うつ病とは違い、冬季にのみ症状が現れます。また、**過食**、**過眠**、**体重増加**が見られることも大きな違いです。

効果的な対策は、**太陽光**によく当たることです。そのため一般的には、日照時間が長くなる春が近づくにつれて、自然に良くなることが多いです。朝起きたらカーテンを開けたり、休みの日は家にこもらず外に出て太陽を浴びることを意識してみてください。



冷えが原因となる体調不良に気をつけよう

体の冷えを放っておくと、内臓の働きが悪くなったり、新陳代謝が落ちたりすることにより、免疫力の低下や頭痛、月経不順など様々な体の不調を引き起こします。冷えた体をそのままにせず、早めに対処しましょう。

体を温めるポイント



- 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

歯を大切にしよう！

皆さんは、8020運動を知っていますか？

8020運動とは、80歳以上になっても20本以上自分の歯を保ち、生涯に渡り自分の歯でおいしく食べられるようにしようという運動です。



高校生の歯は平均28本生えていますが、50代までに約4本の歯を失うと言われています。

歯の健康を保持するためには、毎日の家でのケアと、歯科医院による定期的な検診やクリーニングが必要です。

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



②軽い力でみがく

前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

セルフケアとプロケアで健康な歯に！

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす



定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう



マイコプラズマ肺炎について

現在、全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しており、下北地区でも感染者が増加しています。マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こります。1年を通じて見られますが、特に冬に増加する傾向があります。

症状

- ・発熱
- ・体がだるい
- ・頭痛
- ・痰を伴わない咳 など

特徴

解熱後も3～4週間咳が続く。他の症状よりも遅れて咳が出現することがある。

予防方法

手洗い、うがいなどの基本的な感染対策を行いましょう。また、患者の咳から感染するため、マスクの着用が効果的です。