



ほけんだより11月



青森県立大間高等学校

保健室

令和7年11月17日発行

“ウインター・ブルー”を予防しよう

最近、なぜか元気がでない、やる気が続かないことはありませんか？これは秋から冬にかけてなりやすく、冬季うつ病とも呼ばれる“ウインター・ブルー”かもしれません。

症状セルフチェック

- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 疲れやすい、倦怠感がある
- ☐ やる気が出ない、気力がない
- ☐ 何事も楽しめない
- ☐ イライラする、不安になる
- ☐ 食欲の増加
- ☐ 体重の増加
- ☐ とにかく眠い

秋から冬にかけて

不調がでやすいのはなぜ？

❖ 日照時間の減少

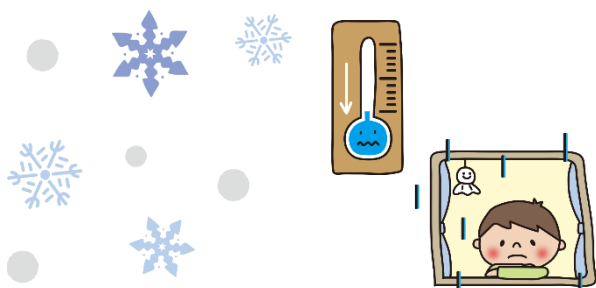
太陽の光を浴びる時間が短くなる→脳内でセロトニン（精神安定の働き）が作られにくくなる→気分が不安定になる

❖ 寒暖差による自律神経の乱れ

寒暖差で自律神経が乱れ、だるさ、頭痛、胃腸の不調などの身体的症状の原因になる。

1つでもチェックがついた人は、ウインター・ブルーを予防するためにも規則正しい生活を心がけましょう。

- ・ 屋外に出て太陽の光を浴びる
- ・ 適度な運動をする
- ・ 趣味などを楽しむ



❄️ 冷えは万病のもと！？

★ 冷え対策 ★

- ① 適度な運動で筋肉を鍛える・・・体の熱の多くは筋肉で作られる。
- ② たんぱく質をしっかりとる・・・たんぱく質は熱にかわりやすい。
- ③ 冷えから体を守る服装選びを・・・血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避ける。薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。
- ④ お風呂タイムで冷えにくい体に・・・湯船につかったあとぬるいお湯を手足にかけるとお風呂から上がった後も体が冷えにくくなる。



～性に関する講演会を実施しました～

10月24日(金)、2学年を対象に性に関する講演会を実施しました。講師は川内診療所、産婦人科医である越前屋成広先生です。性とSNSとの向き合い方、LGBTQ、月経や妊娠の仕組み、避妊、ピル、性感染症についてなど性に関する様々なテーマで講演いただきました。講演のなかで特に大切だと感じたことを1、3年生のみなさんにも共有します。



- ・現在、将来 LGBTQ の方と出会ったら、親しくなる・ならないはあなたの自由。でも、LGBTQ などを理由に差別・いじめ・区別などをしないこと。できたら、アライ(支援)の気持ちを持ってほしい。
- ・性的衝動はだれにでも起こる普通のこと。問題は性的衝動が高まったときにどう行動するか。大切なのは性的同意がお互いにあること。対等な関係での同意が大切。性犯罪にもつながる大切なこと。
- ・性的同意における大切な3つのこと。①NOと言える関係が整っている(非強制性)②社会的地位や力関係に左右されない対等な関係である(対等性)③ひとつの行為への同意は他の行為への同意を意味しない(非連続性)。
- ・女子は月経が始まれば、男子は射精を経験すれば何歳であっても妊娠という力が備わったということ。
- ・男子も女子も性的な行為を軽く考えないでほしい。特に女子はすべての結果を 1人で担うことになる可能性が大きいことを知っておいてほしい。
- ・予期せぬ妊娠の結果はたった2つ。産むか中絶するか。中絶することは、女性にとってとても辛い選択。でもそれは罪ではなく女性の権利でもある。
- ・月経は女性活躍、日常生活にも影響を与える。月経痛には早めの痛み止め、ピルが最も有効。ピルと同じ成分で保険診療が可能な LEP 製剤という薬もある。
- ・避妊方法は、コンドームとピル。コンドームを着けていても着け方を間違えたり破れたりして妊娠することがある。性感染症の予防にも効果的。
確実なのは、二重の予防。

