

令和4年11月7日
福知山高校 保健部
【11月号】

秋も深まり、冷え込みも厳しくなってきました。

みなさん、体調はいかがですか？

新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行期に入ります。

本格的な流行は、毎年12月から3月の冬期ですが、シーズンを前に、きちんと対策を行って、感染予防や感染拡大の防止を心がけましょう。

毎朝、自分で自分の健康観察。体温測定できていますか？



気温の変化が大きい季節。

二まめに衣服の調節を！



カゼ・インフルエンザに

負けるな！



秋の健康管理

（すごしやすい季節でも
油断は禁物 注意しよう！）



食べ過ぎ・注意！



検温、できていますか？

毎日、さくら連絡網で健康状態や体温を記録してもらっています。自分のコンディションを確認するために、これからも継続をお願いします。



歯科治療、終わりましたか？

1学期に健康診断が終わり、歯科検診のお知らせを受け取ったと思います。

『治療が必要』だった人は、もう治療は終わりましたか？

歯科受診報告は、今のところ8名提出されています。あと58名の人が未受診となっています。

むし歯治療や歯石の除去は歯医者さんでしかできません。

また、3年生は進学や就職などで地元を離れる人も多いのではないのでしょうか？

痛みや不具合が出てくるその前に、歯科へ行くことをお勧めします。

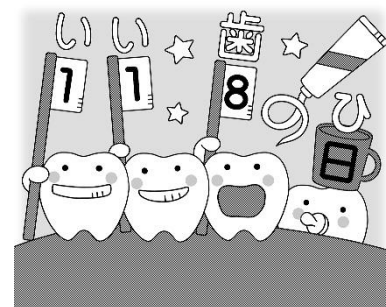
治療が必要だった人はもちろん、歯科での定期健診もお勧めです。

高校を卒業すれば、学校での検診はありません。



一生使う大切な歯。早いうちから、定期健診の習慣を付け、生涯自分の歯で美味しく食べ物を食べたいですね。

未受診の人に、再度治療勧告書をお渡ししています。治療が済んでいる人は、その旨を報告書に記入して保健室まで持ってきてください。未受診の人は早急に受診しましょう。



11月の スクールカウンセラー来校日

7日(月)

8日(火)

14日(月)

21日(月)

28日(月)



月曜日 16:00~18:30

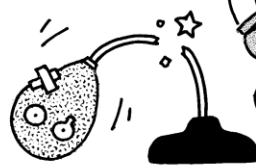
火曜日 10:30~18:30

御予約は保健室まで

冬の寒さ、勉強・受験の不安、
人間関係、辛いと思うことはすべて

ストレス

ストレスの多いこの季節。
意識してストレス発散や
リラックスを心がけるように
してください。



心のお手入れ

していますか？



季節性うつって、知っていますか？

季節の変わり目によって現れるうつ症状のことを季節性うつ病と呼んでいます。

季節性うつ病は、「季節性感情障害(SAD)」とも呼ばれ、日照時間が短くなってくる 10月ごろから春頃まで 続くという特徴があります。

季節性うつ病は誰もが発症する可能性を持つものですから、症状を理解して対処できるようにしておくことが大切です。

季節性うつ病の特徴として、過食や過眠が激しくなるという症状が現れますので、この時期にみられるようでしたら、季節性うつ病かもしれません。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 秋になっていつもより気分が落ち込むことが多くなった
- ☐ ゆっくり休んでも疲れが取れない
- ☐ 意欲を失い行動することが億劫になる
- ☐ 集中して仕事や勉強ができなくなった
- ☐ 体重が増えるほど食べ過ぎてしまう
- ☐ たくさん寝ても、日中眠気を感じる

季節性うつ病の効果的な予防・対処法

- ◎意識して朝日を浴びる
- ◎生活リズムを乱さない
- ◎適度な運動に取り組む
- ◎栄養バランスを考えた食事



切り替え スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



(いい) (くうき)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

保健委員会で11月15日(火)から18日(金)までCO₂検査をします。窓開け・換気の習慣をつけましょう。

