

ほけんだより 11月

令和7年 11月1日
吉川市立吉川中学校
保健室

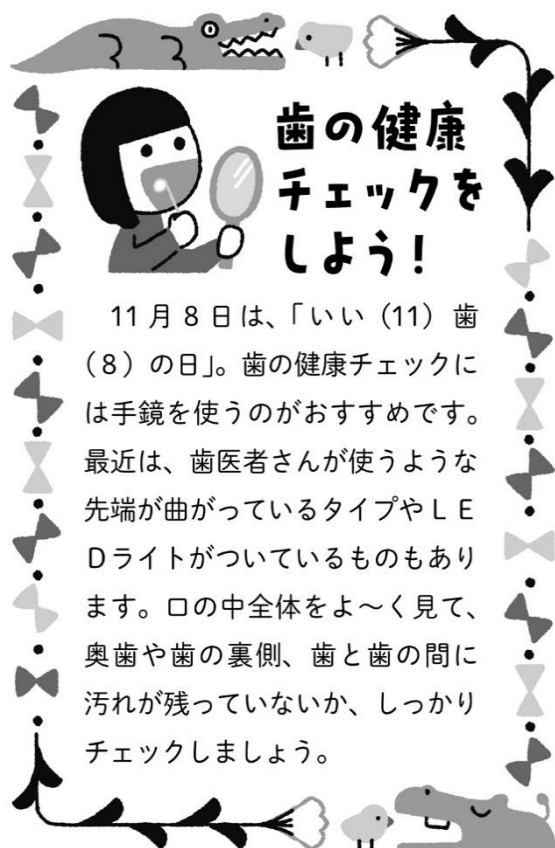
あんなに暑かった夏も終わり、秋も深まってきました。紅葉も進み、日本の四季っていいなあと感じます。その一方で冷え込む日も増え、お腹が冷えて痛いとか気圧のせいで頭痛がするとか、寒暖差で風邪をひいた等々の保健室来室生徒が増加中です。感染症（インフルエンザ、コロナなど）も増加傾向にあります。これからは、一人一人の感染症対策が大事になってきます。

感染症対策はやっぱりこれ！

どんな感染症でも対策は変わりません。「手洗い」「換気」「マスク」です。もう一度感染症対策を徹底して行きましょう。手洗いの欠かせないのがハンカチです。みなさんのポケットにはきれいなハンカチが入っていますか？



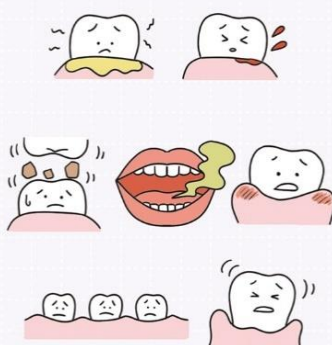
11月8日は「いい歯の日」 1時8分は「いい歯の時間」



歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく

何となく気分が落ち込む・・・ってことないですか？

その
不調、

ウィンター・ブルー(冬季うつ)かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウィンター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

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
- ☐ 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



一般的には、春が近づくにつれて(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が、気になるような生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

冬季うつと太陽光は密接に関係しており、日照時間が短い冬は、太陽光を浴びることで脳内のセロトニンという神経伝達物質の分泌を促し、気分の安定に繋げることが重要です。太陽光を浴びることで、セロトニンが生成され、これが睡眠や体内時計を調整するメラトニンの原料となります。冬季うつ病の症状は、このセロトニンやメラトニンといったホルモンのバランスが乱れることが原因の一つとされています。

【保護者の皆様へ】

吉川中学校区合同学校保健委員会が行われます。「凛と生きる吉川っ子 ～良い姿勢から～」

11月5日(水) 13時～14時30分 美南小学校多目的室

講師 いいじま整骨院院長 飯島 啓史 先生

良い姿勢を持続できる体幹強化や、筋肉を鍛えるストレッチを習得するため、家で、親子でできるストレッチを先生に紹介していただきます。どうぞお気軽にご参加ください。動きやすい服装でお越しください。

