

HAPPY NEW YEAR!!

みなさん、年末年始はゆっくり過ごせましたか？明日から3学期がスタートしますね。まだ気持ちは冬休みではないでしょうか。少しずつ、リズムを取り戻していけるといいですね！睡眠、朝食をしっかりと、今年も皆さんが健康に過ごせることを願っています！何かあったらいつでも保健室へ相談にきてくださいね。

トピック1

加湿でウイルス対策をしよう！

あけまして
おめでとう！



冬場の低温・乾燥した環境の空気中のウイルスは増加！

部屋の湿度、室内のウイルスを増殖させないよう気を付けていきましょう！

ポイント！

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す
- 霧吹きを使ってミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器を使う
(ボトルやトイレに入れた紙やフェルトを水に浸してじわじわとしみこませるタイプ)



雑菌・カビを防ぐために加湿器のタンク内の水は毎日入れ換えましょう！

トピック2



冬の「脱水」に注意！！



脱水とは！？

体から排出される水分量の増加や摂取する水分量によって体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、体もっている水分のうち4～5%くらい失われると、**めまいや疲労感**などによる脱水症状が現れるとされています。



脱水は夏に起こるもの！？

冬でも起こります！

冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることや、寒さで「冷える」「トイレにいく回数が増える」などの理由であまり水分を補給しない環境といえます。

感染症にも注意！

冬に流行することが多い感染症（ノロウイルス、感染性胃腸炎など）嘔吐、下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水に繋がりがやすくなります。



冬でも水分補給は不可欠です！

こまめに水分補給をとり、脱水症状がおきないように気を付けましょう！



トピック3

ウインターブルー(冬季うつ)

に気をつけよう



冬になると こういうことはありませんか

- なんだか憂うつ
- やる気がでない
- 眠気が強い、眠りすぎる
- 甘いものが食べたくなる
- 食べ過ぎる



左記のようなことは、決して気のせいではなく、「季節性情動障害」といわれるもので「ウインターブルー(冬季うつ)」とも呼ばれているものです。

ウインターブルーの原因は??

「太陽光」が足りないから!

冬は日照時間が短い上、寒くて屋内で過ごす機会が増えるため、太陽光を浴びることが少なくなります。

すると、セロトニンが減少してしまいます。

セロトニンの分泌量が減少しやすい冬は、気分が落ち込みやすく、以下のような気うつの症状が出やすいのです。



セロトニンは精神を安定させ、ストレスを感じても前向きな気持ちにさせてくれるホルモンだよ



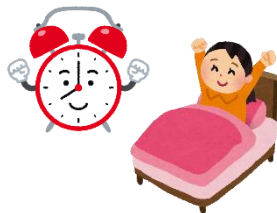
冬こそ、「明るく」過ごそう! ウインター・ブルーを防ぐには

積極的に光を浴びる



自然の光に多く
当たろう!

規則正しい生活をする



就寝時間・起床時間を
決めて、リズムの良い
日々を送ろう

食事を工夫する



トリプトファンを多く
含むたんぱく質を意識
してとろう!

有酸素運動をとり入れる



お散歩も GOOD!
セロトニンを多く
分泌させるよ!

トピック4

悪循環にならないために

生活リズムを整えよう

寝不足だし、朝ごはん食べてないからやる気でない・・・少し昼寝しよう。

昼寝したし、全然眠くないな～スマホでSNS・動画見ようっと♪

昼は元気に勉強と活動を!

そうすると夜もしっかりと眠気がおとずれます
眠くなっても昼寝はガマン

夜は毎日同じ時間に寝よう

眠くないから、スマホをみるのは、さらに眠れなくなる原因です...

ぎりぎりまで寝てたから朝ごはん食べる時間ないーいそげー

朝ごはんは食べよう!

朝食をしっかり取ると午前中のエネルギーになります

昨日ねるのが遅かったし・・・起きられない～まだ眠い。

朝は早く起きよう!

朝早く起きると、おちついて朝ごはんを食べられます

悪循環を 断ち切ろう

...思い当たることがあったら...一つずつ改善していきましょうね!