

ほげんだまり 11月

11月の保健目標
・薄着で耐えよう
・性、エイズについて
考えよう

南城市立佐敷中学校
保健室
2024. 11

日が落ちるのも早くなり、朝夕は少し肌寒くなってきましたね。今年も残すところあと1ヶ月となりました。合唱コンクールや修学旅行などの大きな行事も終わり、疲れは溜まっていますか？今週から定期テストも始まりました。疲労やストレスなどから体調を崩すこともあります。自分自身の体調管理をしっかりとこなって、寒い冬に備えましょう！



その不調、**ウインター・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「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しんでい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



かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりの**ポイント**は?

太陽の光を浴びよう!



外で体を動かそう!



睡眠をしっかりとろう!



バランスの良い食事を心がけよう!



「ウインター・ブルー」は、一般的に春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)自然によくなるケースが多いようですが、気になる人は日頃の生活を見直して対策をしましょう。**効果的な対策**: 自然の光によく当たる。屋外にて太陽の光を浴びる。など

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では**当たり前**にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が...

衛生的なトイレを使えない人が約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子供が下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも**当たり前**ではない人たちが、たくさんいるのです。



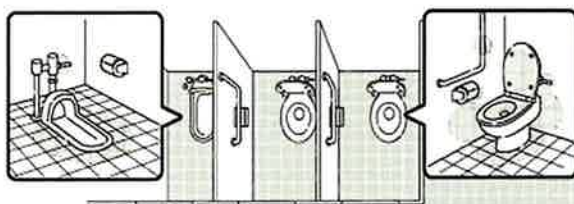
11月19日は「世界トイレの日」。

次の人のために、清潔に使ってくださいね。

感染症予防のために**トイレの後は手洗い**を

トイレには**細菌・ウイルス**がたくさん!

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は...

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます!

トイレットペーパーの破れの穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも...

トイレで感染しやすい**細菌・ウイルス**

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが現れます

ほかにも...

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。