

# 保健だより 12月

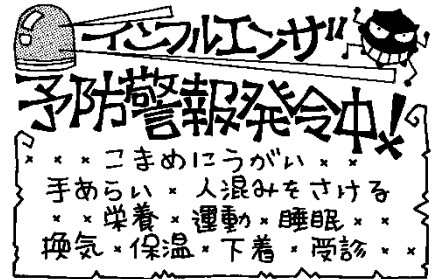


12月号  
No.7  
R5.12.8  
南陵中学校  
保健室

12月になり、朝夕の寒さが急に厳しくなりましたね。

現在、全国でも市内でもインフルエンザが流行し続けています。南陵中では、11月中旬頃にピークが見られ、現在は減少傾向にあります。これは、手洗い、換気などの対策が功を奏していることと感じています。しかし、また、年末に向けて増加することが予想されています。

これからやってくる冬休みを、健康に過ごせるように、もうしばらく予防策を講じていきましょう。



もうすぐ冬休みですね。楽しい冬休みになりますように…

散歩だけでも効果あり  
寒いけど運動しよう!



起きる時間は決めよう  
メリハリの生活をして!

○時以降はさわらないや  
2時間以上は使わない等  
使用時間をルール化しよう!

**ピーッ! 冬休み ○○すぎに注意**



悪い誘惑に負けない!  
飲酒・喫煙は絶対禁止!

心や体が疲れていませんか?  
～「軽症うつ病」って知ってますか～



いま「軽症うつ病（軽うつ）」の人が増えていると言われています。

「うつ病」とは、日常生活が困難になるくらい憂うつな気分が持続する病気のことです。「軽うつ」はその程度の軽い症状のことをいいます。

「軽うつ」の原因の多くはストレスで、うまく発散できず心にため込んでしまうことにより症状を引き起こします。（例：不眠・気力がない・自信がない・集中できない・生きているのがつらい 等）

日ごろから「これさえやれば無条件に楽しい!」という、自分なりのストレス発散法をできるだけたくさん見つけておけるといいですね。先日の薬物乱用防止教室でも発散法を紹介しましたね。

それでも、楽しいことも見つけられないし、できない、と感じる時は、心の危険信号です。心と体の休息が必要です。また、そのつらい気持ちや体の症状を誰かに伝えてください。

でも、伝えられない人もいます。もし、まわりに「元気がないな」と思う人がいたら、声をかけてあげてください。自分を気にかけてくれている人がいる、と感じるだけでも心強いものです。

保健室は、体だけではなく、心の疲れや不安な気持ちを感じた時にも利用してくださいね。