



令和7年12月12日 三崎高等学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

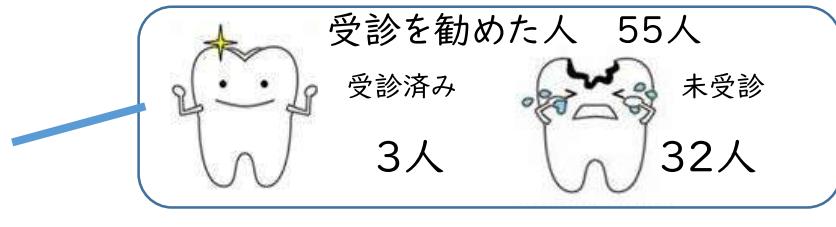
一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝くが綺麗に見えたり、温かい食べ物も寒い日に食べるとより美味しく感じたりしますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



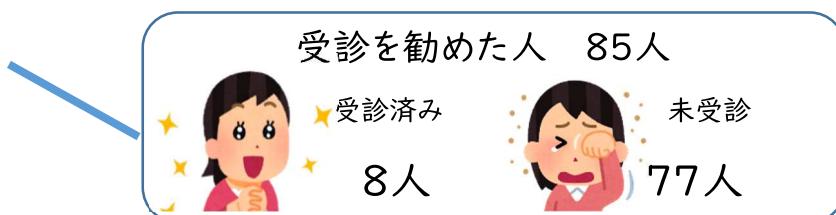
冬休みは受診のチャンス！！～体もメンテナンスしよう～

## 受診率

歯科: 5.0%



眼科: 9.4%



### 治療しないままでいると…



むし歯、歯肉炎  
歯石沈着 など



歯を失う

口の中が痛む

歯肉が腫れる

口臭がする

歯肉が痩せる

噛む力が弱まる



視力 B,C,D 以下

視力低下が加速する

目が疲れる

スポーツに悪影響が出る

頭痛がする

運転免許が取れない(取得条件視力 A,B)



病院を受診した人は、受診報告書を担任の先生に提出してください。受診をしたのに、用紙を失くした人は、保健室まで連絡をお願いします。

# 風邪に何度もかかるのはどうして？



病気の中には、感染すると体を守る「免疫」という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきた時にはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは病原菌が少しずつ形を変えているからです。免疫機能がせっかく病原菌を覚えて、形が変わるせいでガードしきれないです。

しかし、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の「手洗い」です。ほとんどのウイルスは、せっけんを使った丁寧な手洗いで流せます。手を洗うとき、指先をちょっと水でぬらすだけで終わっていませんか？ドキッとした人は、もっと良くするチャンス！自分で自分の体を守りましょう。



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



健康に年を越して、新学期はみんなで元気な顔で会いましょう！  
よい冬休みを過ごしてください☆

