

ほけんだより



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%



受診を勧めた人 55人

受診済み

3人



未受診

32人

眼科:9.4%



受診を勧めた人 85人

受診済み

8人



未受診

77人

治療しないまましていると...



むし歯、歯肉炎
歯石沈着 など



歯を失う
歯肉が腫れる
歯肉が痩せる
口の中が痛む
口臭がする
噛む力が弱まる



視力 B,C,D 以下



視力低下が加速する
スポーツに悪影響が出る
運転免許が取れない(取得条件視力 A,B)
目が疲れる
頭痛がする



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も、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。

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いかなくなることもあるのです。



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にしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、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☆

