

# ほけんだより 12月

No. 8  
R5. 12. 1  
五島高校定時制

12月はマラソン大会とスポーツ大会がありますね。寒い時期は筋肉がこわばり、けがをしやすくなるので、準備運動をいつもより丁寧ていねいに行うことが大切です。体をたくさん動かして、風邪かぜに負けない体づくりをしましょう！

★今月の保健目標：冬を元気に過ごそう！



## 五島でもインフルエンザが流行しています！

年末年始は人の移動が多く、感染症が広がりやすいです。感染症予防をしっかり行い、元気に冬を乗り越えましょう。また、体調が悪い時には無理をせず、ゆっくり休むことも大切です。

### 感染症予防の3原則！

#### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



#### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

#### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



### インフルエンザの症状しょうじょう

- ・38度以上の発熱
- ・鼻水
- ・せき
- ・頭痛
- ・筋肉痛
- ・関節痛
- ・倦怠感けんたいかん
- ・悪寒おかん

### 心の健康は大丈夫？

最近、「気分がすっきりしない」「なんとなく落ち込む」ということはありませんか？

この時期の心の不調には、日照時間の短さや、寒さ、曇り空の多さが関係していることがあります。

12月22日は冬至といい、1年の中で最も日照時間が短い日です。規則正しい生活を心がけ、晴れている日は太陽の日差しをたっぷり浴びて、心も体も元気に過ごしていきましょうね。

### 心の中は見えないけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあつたりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。

