

ほけんだより 冬休み号



十津川高校 No.8



2024年も残りわずかになりました。今年はどんな1年だったでしょうか？ 去年より少しでも成長できたらOK。人生は長いものですから少しずつ成長していけば良いのです。雨だれ石をうがつ。これは雨だれのような小さい滴でも長い時間をかけて落ち続けると岩にも穴があく、という意味です。一見意味の無いように見えるものでも長い目で見れば結果はいずれ見えてくるものです。



冬休みの健康について考えよう！



お酒はキッパリ断ろう



未成年が飲酒することは、はっきりと20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律で

「20歳未満の者は酒類を飲用することを得ず」と定められています。

※～することができないという意味

ではなぜ、未成年飲酒が禁止されているのでしょうか。

- 脳の発達が妨げられ、うまく成長できなくなる
- 大人よりもアルコール依存症になりやすい
- 性ホルモンのバランスが崩れる

お酒は20歳になってから
勇気を持って断りましょう



NO NO NO





冬の脅威 ノロウイルスに注意!



おう吐・下痢・腹痛などを引き起こすノロウイルスによる感染性胃腸炎は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行しやすいです。ノロウイルスは感染力がとても強いのが特徴です。

しっかり予防をしましょう



① 手洗い・うがいをする

特に食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

② タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。清潔なものを持ってきましょう。

③ 吐いたときや下痢でトイレを汚したら適切な処理をする

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさん潜んでいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広めるので専用の消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)を使ってすぐに消毒をします。



冬で乱れやすい心の健康を保とう

冬になると日照時間が短くなり、太陽光を浴びる機会が減ることで、体内のセロトニンという神経伝達物質の分泌が低下します。

これが「季節性情動障害(SAD)」や軽い気持ちの落ち込みにつながる場合があります。



セロトニンの働き

- ・気分を安定させる
- ・ストレスを軽減する
- ・睡眠リズムを整える



セロトニンが不足するとイライラや不安、不眠などにつながります。

Point

セロトニンを増やすには

日光を浴びる

30分~1時間、窓際や外で自然光を浴びるだけでも効果的です。



食事

バナナ・ナッツ類・豆腐や納豆などの大豆製品・鶏肉・卵にはセロトニンになる元が含まれています。



運動

ウォーキングやジョギングなどはセロトニンの分泌を助けてくれます。15~30分を目安に取り入れてみましょう。



リラックス

楽しい映画を見る・友人と会話するなど笑顔を増やすことで脳内のセロトニンを増やす助けになります。

