



令和4年1月11日
山田高校 保健室



今年もよろしくお祈りします。



健康な心と体は、毎日の積み重ね。冬休みに生活リズムが乱れてしまった人は、学校生活のリズムに戻しましょう。今年こそ！コロナに振り回されない1年を期待しますが、既にオミクロン急増の気配・・・まずは体調をしっかり整えて登校してくださいね。



〈新型コロナウイルス感染症対策の継続を〉

〈㊤コロナはただの風邪？〉

12月22日に、大阪府で海外への渡航歴のない人がオミクロン株に感染したと発表されました。国内初の市中感染と判断されましたが、その後各地で続々と感染が報告され、爆発的増加が危惧されています。

100年に1度と言われるこの健康危機。新型コロナウイルス感染症の流行から約2年が経過し、ワクチンや治療法の開発が進められています。感染者の20%程度の人には後遺症に悩んでいて、時間とともに症状が落ち着いていく人が多いようです。ただ、感染から数か月たっても、後遺症が治らない人もいます。「ただの風邪」ではないのです。後遺症外来や後遺症の相談窓口ができて、後遺症への対応の模索が続いています。

手洗いやうがい、マスクの着用、人との距離など、変わらず続く「予防」の話がイヤになっている人もいますが、この2年で、新しい生活様式が定着してきた人も多いのではないのでしょうか。

日々の地道な対策が、確実に感染リスクを減らします！今年も健康第一で過ごしましょう★



□■季節のニュース■□ 冬になると曇うつ？ウインターブルー

だれでも、「何かだるい」「しんどい」「いらいらする」「やる気が出ない」という時があります。中には、そういった症状が10月・11月頃から現れはじめて、3月頃になると回復することが多い。という場合があります。それは日照時間が関係していることが一つの要因と考えられ、毎年秋から冬にかけて症状が出ることから、「ウインターブルー」と言われたりします。冬と同じく、日照時間が短くなる梅雨に発症する人もいます。

◇冬はみんな疲れやすい！～人は動物～◇

今の季節は、「寒い」ことが大きなストレスです。寒くても、体温や血圧を保とうと体は働きます。季節の影響を受けて、気温が高い夏は睡眠時間が短くなり、冬は長くなる傾向があります。今の季節は睡眠が不足すると普段よりも疲れがたまりやすいため、夏よりも睡眠時間が必要ということです。

そして人は、昼行性の動物で、昼間活動して夜眠るリズムが基本です。



【ウインターブルーの症状】

- 食欲低下/食欲旺盛になる
- 集中力が落ちる
- 睡眠時間が長くなる
(寝足りない)
- だるい/疲れやすい
- なんとなく気分が落ち込んでいる

《対策》

①自分に合った睡眠時間を確保する。

睡眠不足は免疫を落として体調不良やウイルス感染に直結します。寝だめは逆効果。毎日7時間程度は寝るようにしましょう。

②信頼できる人に話をする。

一人で悩んでいると、気持ちの落ち込みが余計に増してしまいます。話をきいてくれる人を探してみましょう。感情を出すことで、気持ちがすっきりすることも多いと思います。

