

ほけん だより 11月

たけこばしょうがっこう こうほうちゅうがっこう
竹木場小学校・高峰中学校

11月に入り、本格的に寒くなってきました。ニュースでも、新型コロナウイルスの「第8波」がきたといわれるようになりました。

新型コロナウイルスは感染力の強い新たな変異ウイルスが出るたびに、感染拡大の波をくり返してきました。「第7波」では、オミクロン株の「BA.5」で、世界で多い状態ですが、ピークの時とくらべると減ってきています。その代わりに、「BQ.1」と「BQ.1.1」「XBB」という新しいオミクロン変異株が出始めています。「XBB」は日本でも報告されている株です。ニュースなどをみて必要以上に不安になる必要はありません。手洗いや消毒など、やるべきことをきちんとやって、しっかりと食事を食べて、しっかりと休めば免疫力があがり、感染症にかかりにくくなります。感染症に負けない強いからだをつくっていきましょう。



かせ症状(主に下のような症状)がでてきたら病院受診をしましょう。



やる気がおきない・・・それって冬期うつかも！

秋から冬にかけて、なんだか、気持ちがしずんだり、不安になったり、やる気がなくなったりする気分になりませんか？それは「冬期うつ」という症状かもしれません。原因としては、秋から冬にかけて太陽が出ている時間が短くなり、太陽の光にふくまれる「幸せホルモン」といわれている「セロトニン」をあびることが少なくなるからといわれています。現代は、ただでさえ「コロナ時代」といわれており、不安を感じやすい時代です。



不安に負けない心と体をつくるために・・・



運動(週3回の30分以上の運動が望ましい)



寝る前にブルーライトをあびるのをやめる



バランスのいい食事をとる

不安になりやすい現代社会に私たちは生きています。大変な時代に生まれてきたからこそ、自分の心と体は自分で守っていくという気持ちと行動がとても大切です。



