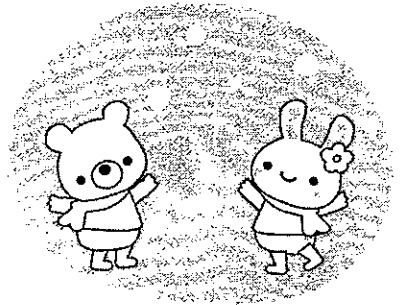


しまけんだより

若松商業高校 12月号
2019. 12. 6

早いもので、今年のカレンダーが残り1枚となりました。
3年生は卒業までのカウントダウンも始まっていますね。
残りの高校生活で、しっかりとまとめをしたいと思います。
1・2年生は先輩方の姿を見て、今の自分がすべきことは
何かをよく考え、実行したいと思います。
寒さが厳しくなってきましたが、元気に冬を楽しみましょう。



冬だけ元気がでない... それは冬季うつかも?

○冬季うつとは季節性うつ病で、冬にのみうつ病のような症状がでるものです。

一般的なうつの症状(気分の落ち込みや疲れやすさなど)だけでなく、過眠や過食などの症状もあります。

原因は、日照時間の減少により、睡眠覚醒のリズムやホルモン分泌のリズムが影響を受け、脳の動きが悪くなるためだと考えられています。

予防 & 改善のために

① 日光を浴びる

朝起きたらまず太陽の光を浴びよう。また、日中のちょっとした晴れ間も有効に活用しよう。

② 生活リズムを整える

毎日、同じ時間に起きて朝日を浴びて、体内時計を正そう。

③ 食生活に気を付ける

うつの原因とされているのは セロトニン不足。セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む食材やトリプトファンの吸収を促進する食材を食べよう。

- トロピカルフルーツ(トリプトファンが多い)... 肉、魚、大豆など
- 炭水化物(トリプトファンの吸収を助ける)... 米、そば、いも類など
- ビタミンB6(トリプトファンの吸収に必須)... バナナ、さつまいも、青魚など
- EPA、DHA(抗うつ効果あり)... 青魚



④ 適度な運動をする

特に有酸素運動が効果的です。

幸福感をもたらしエンドルフィンを脳内に分泌させてくれます。

屋外で運動をすれば気分転換やストレス解消になり、日照量も増え一石二鳥!!



★冬の健康管理★ ~正しいマスクのつけ方~

マスクでウイルスの進入を完全に防げるわけではありませんが、咳エチケットのため、また、鼻やのどの乾燥を防いでくれる効果があります。



しかし、これはマスクを正しく着けていればの話です。正しい着け方覚えてください。

マスクの正しい着け方



マスクを鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



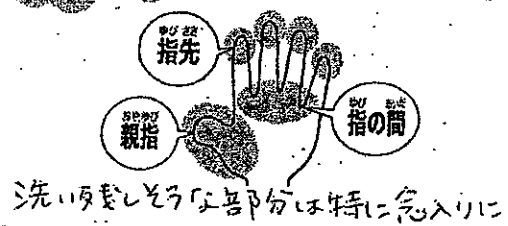
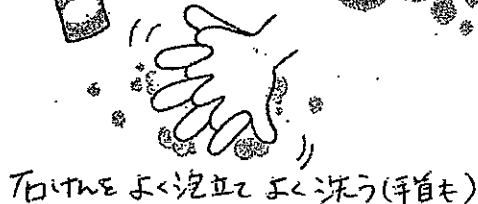
ひもを耳にしっかりとかける

マスクをはずす時は耳のひも部分をしっかりと捨ててください。

◆お願い◆

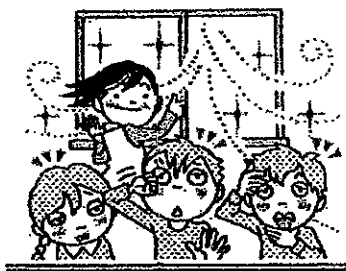
毎日のように「マスクください」と采室する人がいますが、原則は「自分で用意」です。忘れたい人は若テビで売っていますので、若テビへGO!!

★冬の健康管理★ ~正しい手の洗いかた~



トイレや手洗い場のトイレが「よくおた」の匂いがした人は保健室で補充してください。

★冬の健康管理★ ~こまめな換気を~



ストーブの運車云が台まらしたね。寒いから...といって扉を閉めきってはいませんか? 空気がこもると病気にかかりやすくなるだけでなく、豆頭がポーンとして勉強効率もDown↓してしまいます。休み時間には必ず窓を開けて空気を入れかえをしてください。

*各クラスに消毒薬を配付してあります。手洗いで使用するのはもちろん、昼食前に机の上を消毒するのも効果的です。活用してください。