



平成30年11月5日 大阪市立淀川中学校保健室

朝、晩はずいぶん空気が冷たく感じられるようになってきました。昼間、活動している時との気温差で体調をくずしてしまった人もいるのでは？頭痛や咳、のどが痛い・・・と言って保健室に来る人も増えてきました。

7日は立冬。暦の上ではもう冬です。睡眠・食事・運動で、風邪に負けない丈夫な体を作っていきましょう。



インフルエンザの予防接種 Q & A

予防接種をしたらインフルエンザにかからない？

※ インフルエンザワクチンは、感染を予防することはできませんが、感染しても症状が出るのを抑えたり、重症になるのを防いだりします。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから、今年は予防接種しなくていい？

※ ワクチンの効き目は約5か月。去年の予防接種は、もう効き目はありません。

まだインフルエンザが流行してないから、流行し始めてからでもいい？

※ 予防接種のあと、効果が出始めるまでには1～2週間かかります。12月の初めまでに予防接種をするのがおすすめ。

最近、なんだか元気が出ない人へ

食欲、スポーツ、読書の秋など、『秋』は何をするにも過ごしやすい季節です。

しかし、やる気がでない・・・体がだるい・・・と、心も体も少し調子が悪くなりやすい季節でもあります。

こんなことはありませんか？



- 気分が落ち込むことが多い
- やる気が出ない
- 疲れやすい
- 長い時間寝ても、眠たい
- 炭水化物や甘いものを食べ過ぎてしまう
- イライラする
- 好きなことでも楽しめない

秋から冬にかけて調子が悪くなる原因は、夏と比べて日照時間が減るので、脳内物質のセロトニン（幸せホルモンとも呼ばれている）が作られにくくなるためだと言われています。春になると治りますが、ひどくなると普段の生活に影響がでることもある人もいます。

予防や対処の方法は・・・

- ・ 意識して太陽の光をあびる
- ・ 休みの日でも、規則正しい生活リズムを意識する
- ・ 体を動かす
- ・ 一日三回、きちんと食事をとる
- ・ 友達や家族、先生と話をする
- ・ マッサージなどでリラックスする
- ・ 調子が悪くてしんどい時は、スクールカウンセラーの先生に相談することもできます

