

# すこやか

雲出小学校 保健室  
R6. 11. 5 (火)  
NO. 15

## 寒暖の差に注意

過ごしやすい季節になってきましたが、朝夕と昼間の温度差が出てきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。登校前に天気予報を確認して、気候に合わせて上着で体温調節できるようにするといいですね。



## その不調、ウィンターブルー(冬季うつ)かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分になったりしていませんか？

それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウィンター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気持ちになり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。気になることがないか、チェックしてみてください。



気分が落ちこむ

ものごとを楽しめない

イライラする

やる気が出ない

食欲が止まらない

(特に甘いものをよく食べるようになった)

睡眠時間が長くなった

体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然によくなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。出来るだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムの良い生活を心がけることも大切です。



## むし歯の治療をお願いします

4月の歯科健診でむし歯があった35人のうち、10月末までに19人(54.3%)治療が終わりました。治療がまだの人には、再度「歯の治療のお勧め」用紙をお渡ししました。

お子さんの健康のためにも、今年度中に歯の治療をしていただき、学校へ結果の提出をお願いします。

