

## インフルエンザの予防と対応

今年は例年より早くインフルエンザの流行期に入り、保健室には「急な高熱」「頭痛」「倦怠感(だるさ)」「のどの痛み」「咳」などに加えて、「吐き気」など胃の不快症状を訴えて来室する生徒が増えています。

これから気温の低下とともに更に流行が加速することが予想されるため、下記のことを心がけ、感染予防と早期対応に努めましょう。



### 【インフルエンザ予防のポイント】

#### (1) 手あらいの徹底

- ・石けんと流水で30秒以上ていねいに洗いましょう。

#### (2) 水分補給

- ・体の水分が減るとウイルスと闘う白血球の働きが弱くなってしまうため、こまめに水分補給をしましょう。
- ・温かい飲み物は喉を楽にし、心身をリラックスさせてくれます。



#### (3) 十分な睡眠と栄養

- ・免疫力を維持するためにも、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。特に、ビタミン類を多く含む果物や野菜を積極的に摂取しましょう。

#### (4) 換気と加湿

- ・ウイルスは乾燥した環境で活発になるため、室内の加湿が大切です。適度に加湿すると喉や鼻の粘膜も守られやすくなります。



#### (5) マスクの着用

- ・特に人混みや交通機関などではマスクの着用が効果的です。

#### (6) 温かい服装

- ・体を冷やさないようにして血行を良く保つことで、体調が整いやすくなります。特に「首、手首、足首」を温めると効果的です。

#### ◎発熱したら早めの受診を…

- \* 体調がいつもと違うと感じたら必ず検温し、発熱した場合は早めに受診しましょう。
- \* インフルエンザ等の検査は、発症(発熱)から12~24時間経ってから行うと精度が上がります。また、インフルエンザ治療薬は発症48時間以内に使用すると効果が高いとされていますので、検査と治療に適したタイミングで受診することをお勧めします。



# 季節性うつについて

季節性うつ（SAD/Seasonal Affective Disorder）は、秋から冬にかけて日照時間が減少することが原因で、気分の落ち込みやエネルギーの低下を引き起こすことがあります。

## 「季節性うつ」の主な症状

- ・気分が沈んで落ち込む
- ・疲れやすく、エネルギーが出ない
- ・睡眠時間が増えても眠気が取れない
- ・食欲が増し、特に炭水化物や甘いものを欲しがる
- ・活動意欲や集中力の低下



## 原因

- ・季節性うつの主な原因は、日照時間の減少によって引き起こされる「体内時計」の乱れや「セロトニン」「メラトニン」といったホルモンバランスの変化です。これにより気分の調整が難しくなり、うつ症状が出やすくなります。

## 予防・対策法



### (1) 日光を浴びる

- ・朝のうちに日光を浴びることで体内時計が整いやすくなります。屋外や窓ぎわで過ごす時間を増やし、日光を効果的に取り入れましょう。

### (2) 運動を取り入れる

- ・適度な運動はセロトニンの分泌を促し、気分の安定に役立ちます。毎日少しの散歩や軽いストレッチ、ヨガなどでも効果的です。特に朝や日中に運動することで体が活性化し、前向きな気分が保たれやすくなります。

### (3) 栄養バランスを整える

- ・季節性うつにより甘いものや炭水化物を過剰に摂りたくなる場合がありますが、バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に、ビタミンDやオメガ3脂肪酸、ビタミンB群が豊富な食品（魚、卵、ナッツ類など）は気分安定に役立ちます。

### (4) 良質な睡眠を確保する

- ・体内時計を整えるために、一定の睡眠リズムを保つようにしましょう。寝る直前のスマホやパソコンの使用を控え、寝る時間と起きる時間をできるだけ毎日同じにしましょう。

### (5) 趣味やリラックスできる活動に取り組む

- ・自分が楽しいと感じる趣味やリラックスできることに取り組むと気分が安定しやすくなります。家の中で気軽にできる趣味（料理、読書など）も気分転換に効果的です。

### (6) カウンセリングやサポートを利用する

- ・症状が重い場合には、専門家のサポートを利用するのも効果的です。認知行動療法などは、季節性うつの改善に役立つとされています。

- 季節性うつは、秋冬に多くの方が経験する可能性があるものです。
- 気分の変化を感じたときは無理をせず、自分のペースで心と体のケアをしてみてください。
- 必要であれば早めに専門家のサポートを受けることもお勧めします。

