

ほけんだより 11月

村田高校保健室

2021/11/8

昨日11月7日は『立冬』でした。暦の上ではもう冬です。10月も、秋が来ないまま冬になってしまったのではないかと思います。ここからまた一段と寒さが厳しくなると思われます。新型コロナウイルスはもちろんですが、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎の流行も心配されます。引き続き、手洗いうがい、マスクの着用、換気などの基本的な予防策をしっかり行っていきましょう。

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの抗体は接種約1ヶ月後にピークになり、徐々に低下はしますが、約5ヶ月くらいは効果が続くと言われています。例年、早い人は11月頃からかかり始め、3月頃まで流行が続くため、シーズン全体をとおした免疫を獲得するにはそろそろ接種するとよいでしょう。しかし、今年は例年よりも供給が遅れているという情報もあるので、接種を検討している人は、事前に病院のHPなどで情報を確認してみてください。また、厚生労働省は、新型コロナワクチンとその他のワクチンの同時接種について、現時点では原則13日以上空けることとしていますのでご注意ください。

寒くなると気分が落ち込む・・・？



毎年この時期になると、「やる気が出ないなあ」「気分がすっきりしないなあ」と落ち込んだり、不安になったりということがありませんか？それは、“幸せホルモン”とも呼ばれるセロトニン（神経伝達物質）の不足が関係しているかもしれません。セロトニンは心のバランスを整えたり、精神を安定させたりする作用があり、主に日光に当たることで活性化されます。そのため、日照時間の短い冬は不足しがちになり、ストレスを受けやすくなったり、疲れやすくなったりします。

朝起きたら、まずカーテンを開けて日光を部屋に取り込むこと。また、深い呼吸を意識する、ウォーキングなどの軽い運動をする、映画などをみて感動の涙を流すことも活性化に効果があるそうですよ。



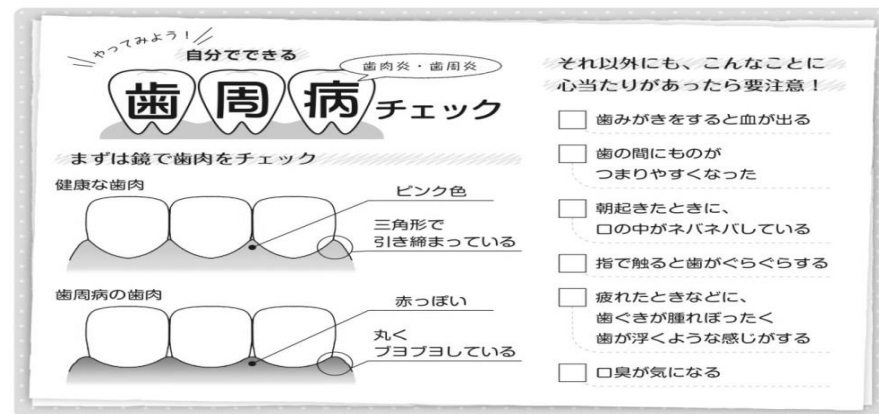
「いい歯の日」にちなんで、宮城県でも毎年11月を「歯と口腔の健康づくり月間」と定めています。

歯は“健康を支える土台”とも言われていて、みなさんも知ってのとおり、むし歯が自然に治るということはなく、放置しておくとうどんどん進行し、最後には抜け落ちてしまいます。もちろん永久歯は抜けてしまうともう生えてきません。

また、歯周病も進行すると歯を支える骨が溶け、抜けてしまうことがあります。

5月の歯科検診で、むし歯や歯肉炎が指摘され、まだ治療を受けていない人は、半年経ったので進行している可能性が高いです。1度受診し、自分の口腔状態を改めて確認することをおすすめします。

特に3年次のみなさんは、就職や進学をすると歯科治療をする時間がより確保できなくなってしまうかもしれません。今が受診・治療のチャンスですよ☆



寒いと背中が丸まってしまうがちですね。

普段から『正しい姿勢』を意識してみましょう！

正しい姿勢で
集中力もUP↑↑

