

ほけんだより 12月

新座総合技術高等学校 保健室 H30.12.3



冬になり、「なんだか憂うつ」「身体がだるい」「眠気が強い」「食べ過ぎてしまう」など、心身の不調があらわれている人はいませんか？

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。

冬は日照時間が短くなるため、光の刺激で合成される「セロトニン（※）」が減ってしまうことが関係しているといわれています。

「冬はなんだかしんどい、憂うつ……」と感じている人は、まずは意識して日の光を浴びることから始めてみませんか。

それでも不調が続いてしまうときには、**ひとりで抱え込まず、ぜひ相談を！**

※セロトニン：
脳内で働く神経伝達物質のひとつで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。

・・・誰かに話を聞いてもらいたい、そんなときは・・・

友達、家族、先生……身近な存在だからこそ話せないこともありますよね。

そんなときに話せる場所「チャイルドライン」があります。

・無料で電話をかけられます！（携帯・スマホ・公衆電話もOK）

・スマホでチャットもできます！（実施日はHPでチェック）

ほけんだよりと一緒に「チャイルドライン」のカードを配布しましたので、詳しくはそちらを読んでくださいね。



新総生の生活アンケート

テーマ：咳エチケットしてますか？

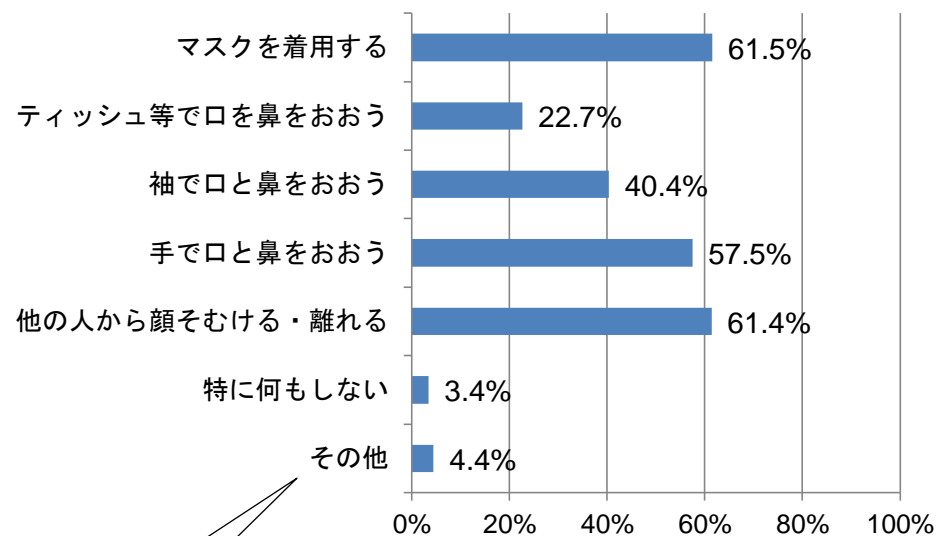
（アンケート実施：11月20日～11月21日）

新総生のみなさん、アンケートにご協力ありがとうございます！
保健委員も忙しい中アンケートの実施や集計をがんばってくれました。

では、さっそくアンケート結果を見てみましょう。
新総生は、咳エチケットができているのでしょうか？
アンケートの結果はこちら！↓



Q 咳やくしゃみが出る時、あなたは…（複数回答可）



「その他」の内容：がまんする・口を閉じる・鼻をつまむ などなど

咳エチケットについて、裏面で詳しく解説します

①マスクを着用する →○

多くの新総生が実施していてよいですね！鼻から顎まで隙間なく覆うのがポイント。

②ティッシュ等で口と鼻をおおう →○

使ったティッシュは感染源として扱い、すぐにゴミ箱（できればフタ付き）へ。

③袖で口と鼻をおおう →○

マスクやティッシュ等をすぐに用意できないときは、手を使わずこの方法で！

④手で口と鼻をおおう →△

周囲にウイルスをまき散らさないという点では、やらないよりはよいです。でも、その手で他のものを触ると感染拡大の原因になってしまうので、実は**咳エチケットとしては×！**

①②③のように手以外のもので覆うか、とっさに手で覆ってしまったときはすぐに手を洗いましょう。

⑤他の人から顔をそむける・離れる →△

人に向けて咳やくしゃみをするよりはよいですが、周囲にウイルスを広げてしまうので、これだけでは足りません。やるなら①②③と合わせて行うとよいですね。

⑥特に何もしない →×

咳やくしゃみをするると何mもしぶきが飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があるため、他の人に病気をうつしてしまうかも。今日から咳エチケットを！

新総生全体としては①④⑤が多いという結果になりました。

右の厚生労働省のポスターでも呼びかけているように、これからは①②③の方法で咳エチケットに努めましょう。――さて、みなさんはどれを選びますか？

保健委員の感想より

- 皆何かしらで人に迷惑がからないようにしていたので良いと思いました。
- 今回、初めてのアンケートでスムーズに進まなかったため、次があったらもっとスムーズに進めたいです。

