

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 9 令和5年12月19日(火)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

冬のうつ病

ウィンターブルーに注意！

冬になると…

なんだか、ゆううつになる

眠気が強い・眠りすぎる

食べ過ぎる

思い当たる人は

いませんか？

炭水化物や甘いものがほしくなる

外に出るのがおっくうになるなど…

原因は？

☆冬は日照時間が短くなることから、

光を浴びる時間の長さが関係していると言われます。

冬になって、陽が照ることが少なくなりますが、

なるべく陽に当たることを意識しましょう。



ウィンターブルーの予防法



なるべく外に出て陽の光を浴びる。(朝の光を浴びる)

規則正しい生活をする。(起床や睡眠、食事)

ウォーキングなどの運動をする。(全身の血行を良くする)

今年の冬も、引き続き感染症対策は継続しましょう。
手洗い、換気、咳エチケット、ワクチン接種など

12月21(木)は、スケート教室です！

当日は、スワンスケートリンク 現地集合・現地解散



9時45分までに集合してください。

服装：動きやすく、寒さを防げる服装（防寒着、帽子、手袋など）

手袋は必ず持参する。くつ下は、長めのものを履く。

＊転んだ時の安全のために手袋は必ず持参する。

＊スケート靴を履くときは、長めの靴下がベストです。

各自が注意をして、ケガのない、楽しいスケート教室にしましょう！