

ほけんだより

諫早高校定時制

12

December

2025年も残すところあと1カ月になりました。皆さんにとってこの1年はどんな年でしたか？
新しい高校生活が始まったり、就職活動や受験など来年に向けた取り組みをしたりと慣れないこと
に挑戦した人もたくさんいますね。

毎日学校に来て、アルバイトに行き、たまには遊んで、楽しいことも思い通りにいかないことも
あったかと思いますが、『この1年よく頑張った！』と自分をほめてあげてください😊

感染症注意報発令中！

もう冬も本番ですね。そんな時に注意したいのが『感染症』です。特にインフルエンザは例年よりも流行が早く、全国的にも広がっています。

感染対策の基本は、手洗い、うがい、換気です！

人の多い所に外出することの多い年末年始、しっかり感染対策をして気持ちよく年越しをしましょう！

ウイルスはどこから来るの？



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスが
たくさん漂っています。その空気を吸い
込むと体にウイルスが入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と
一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
人が吸い込むと体に入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所につ
いていることが多いです。そこを触った手
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

健康クイズ ~12月ver~

第1問

くしゃみの飛沫は新幹線並みの
速さで鼻や口から飛んでいく。
○？×？

第2問

現在流行しているインフルエン
ザはB型である。
○？×？

第3問

人間の体の約60%は水分ででき
ている。
○？×？

おまけ

サンタクロースといえば赤い上着と帽子
が印象的です。では、なぜサンタクロ
ースは赤いのでしょうか？



『ウインターブルー』知ってますか？

だんだんと暗くなるのが早くなってきました。今年の冬至^{とうじ}の日は12月22日（月）です。冬至とは「1年で1番昼の時間が短くなる日」のことです。

暗い時間が長いそんな季節に気を付けたいのが『ウインターブルー（^{とうき}冬季うつ）』です。^{ふんびつ}太陽の光を浴びる時間が短くなると、心の安定に関係するセロトニンの分泌が少なくなり、気分が落ち込みやすくなります。

曇りの日でも日光は出ています。外に出て幸せホルモンを増やしていきましょう！



冬こそ日光を浴びよう！

わたしが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



健康クイズ ~ 答え ~

第1問 ○

新幹線の速さは平均時速230km！同じくらいの速さでくしゃみの飛沫は飛んでいきます。くしゃみが出る時はマスクや口・鼻をおおうなどエチケットが大切です。

第2問 ×

現在流行中なのはインフルエンザA型です。また、今年は変異株として「サブクレードK」というウイルスも流行しています。

第3問 ○

人間の体の約60%は水分でできています。乾燥する時期なので、のどが渇かなくても意識して水分を取りましょう！

おまけ サンタクロースのモデルは聖ニコラウスというキリスト教の司祭です。この人が儀式で着た服が赤色だったと伝えられています。また、1930年代にコカ・コーラ社が広告で赤い服を着たサンタクロースを起用したことで、赤いサンタクロースのイメージが定着していったそうです。

