



下館一高・附属中  
保健室 R7.12月

気温が下がり空気が乾燥する冬は、感染症の流行シーズンです。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますよね。冬ならではの楽しみも探してみよう。

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、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りすることはありますか？ 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くいなくなることがあるのです。



### 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。



## ★不安や悩みは一人で抱えないで

みなさんはこども家庭庁を知っていますか。こども家庭庁のこどもむけHPでは「いつも、こどもにとって何が大切かを、こどもの目線で考えて、政府の仕事をリードしていきます。」と書いてあります。みなさんに向けての、様々な方からのメッセージも掲載されています。ぜひのぞいてみてください。

<https://www.cfa.go.jp/councils/nayami-uketomeruba/message>

### 「君は君のままでいい」 相談窓口PR動画



### 子供のSOSダイヤル等の相談窓口

24時間子どもSOSダイヤル（通話料無料）  
**0120-0-78310**



茨城いのちの電話  
SNS相談

