

九月病

九月病は、夏休みが明けて学校が始まる時期、夏の暑さがストレスになって心身の調子を崩すことで心身の病気の一步手前と言われています。

今だるさを感じている人は九月病の心配はありませんか？



主な症状

- ・うつ病
- ・腹痛
- ・無力感
- ・消化不良
- ・疲労感
- ・頭痛

◆あなたは大丈夫！？ 九月病チェック◆

体の不調について

- 不眠や過眠などの睡眠障害がある
- だるくて疲労感がある
- 頭が重く感じる、または痛い
- めまいがする
- 肩こりがする
- 食欲がない

心の不調について

- 無気力
- 不安感や焦りがある
- 気分が落ち込みやすい
- イライラしやすい
- 集中できない

あてはまるものがあったら☑してみよう！

多く当てはまったら気を付けたほうがいいのかも？

◆九月病の対策はどうする？◆

- 栄養バランスのよい食事・・・好きな物だけでなく一汁三菜を心がけよう！
- 適度に運動する・・・適度な運動をすることでリフレッシュになる！
- 良質な睡眠をとる・・・寝る前にスマホ、パソコンを見るのは控えましょう。

九月病は暑さがあり、自然と体が重くなってきてしまいます。暑さはどうにもできませんが対策はできます。塩分をとったり紹介したような対策をしましょう。九月病は長期休みの影響があります。夏休みはどのようにすごしてきましたか？今からでも遅くありません青春を無駄にしないようにしっかりと生活習慣を送っていきましょう。

3年3組 小林彪人

新型コロナウイルスワクチンと副反応

高齢者を中心に進めていた新型コロナウイルスのワクチン接種ですが、これからは本格的に私たちのような若い世代へと普及してきます。一方で、それに伴う副反応について不安を抱いている人も多いかと思います。感染拡大防止の第一歩はワクチン接種だと言われています！情報を正しく理解して、皆さんが選択する上での参考になればと思います。



◆どのような副反応があるの？◆

発現割合	症 状	
	コミナティ（ファイザー製）	モデルナ（武田薬品）
50%以上	接種部分の痛み、疲労、頭痛	接種部分の痛み、疲労、頭痛 筋肉痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢 発熱、接種部分の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気、嘔吐 リンパ節症、接種部分の腫れ 発熱
1～10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部分の 腫れや痛み

（参考文献：厚生労働省HPより）

◆接種後にどうすればいいの？◆



接種時には腕が出しやすい服装で行くようにしましょう。

接種後の副反応は誰にでも起こる可能性があります。そのため市販の解熱剤・氷枕や氷嚢・経口補水液など、体調不良に備えて用意しておくと思安心感があると思います。

ワクチンが普及することによって感染拡大の抑止が期待できる一方で、若い世代に多く見られるという副反応への不安もありましたが、少しでも落ち着いて対応できるように今回保健だよりにまとめました。各自感染対策をしっかりと行った上で、10月に控えている体育祭や文化祭を成功させましょう！ 3年3組 仲村結可

各部活に聞いてみた！ ～陸上部編～



Q. 部活動全体で行った感染症対策は？

A. 体温を測る、アルコール消毒、マスクの着用、部室で密集しないように学年別で着替える対策をとっています。

Q. けが防止のためにしていることは？

A. 運動前後と寝る前のストレッチ、栄養の整った食事で部活に備えています。