

ほけんだより

令和 7年度
社会福祉法人 大谷会
看護師

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンです。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつもの対策をいつも以上に念入りにしましょう。

空気が乾燥して透明度が上がるので、夜空の星はきれいに见えますよ。

見上げてみてね



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。



感染
症
注
意
報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
10のアクション

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源のウイルスなど、目に見えない！
空気中に漂っていても、気づかないうちに
手で触ってしまう。換気・手洗いを！

ポイント2

換気

マスク

免疫力を高める

自分にそなわっている免疫力を高めれば、
ウイルスが体に入っても、外に追い出したり、
やっつけたりしてくれる。

ポイント3

食事

睡眠

運動

うつらない・うつさない

他人から感染リスクを高める
行動や、自分が感染してしま
ったときに、人にうつす危険
行動は避けましょう。

密回避

咳エチケット

検温

休養