

明日から12月（師走）です。

11月30日（木）

ついこの間、新年度が始まったと思っていましたが、明日から12月（師走）です。本当に月日が経つのは早いです。「もう12月か！」という感じです。2学期の授業日も今日を入れ18日となり、まとめの時期となりました。期末テストが終わり今日から平常授業に戻り、テストも返却されていると思います。テスト返し後が成績アップの鍵です。間違った所がうっかりミスなのか、まったく理解していなかったのかを確認することで学力が定着してきます。今週はそんなことを取り入れた家庭学習が大切です。また、12日からの懇談会に備え、



1・2年生は2学期の反省をしましょう。3年生は受験校を決定する大切な懇談会です。話は変わりますがネットニュースに「冬季うつ」というタイトルがあったので、読んでみました。秋から冬にかけて気分が落ち込み体調も優れないのですが、春が近づくにつれて回復する「冬季うつ」です。時期が限られるうえに通常の「うつ病」と異なる特徴もあるため病気と気づきにくく、冬が来るたびに悩まされる人も少ないようです。通常、うつ病を発症すると気分が落ち込んだりするだけでなく、食べ物が食べられない拒食や、不眠に悩まされます。冬季うつはその逆で、甘いものなどを食べすぎたり眠くてたまらなかったりする症状があり、うつとは気づかずに体調が悪いだけだと見逃されることも少なくなく、冬以外は元気なので、怠けていると誤解される場合もあるそうです。冬季うつは日光に当たる時間と関係が深く、冬に日照時間が短くなる高緯度地方ほど多く見られるとされ、東京から北海道に転居して発症する例もあります。逆に東京で冬季うつだったが、赤道に近いオーストラリアに引っ越してから症状が出ないという人もいました。予防には意識して日光に当たる時間を増やすなどすることが大切です。特に今年も感染症等の大流行で外出を控えがちで、家にこもると日光に当たらなくなるだけでなくストレスもたまります。冬季うつに限らずうつ病全般を引き起こしやすい環境ですから、意識して太陽に当たりましょう。

