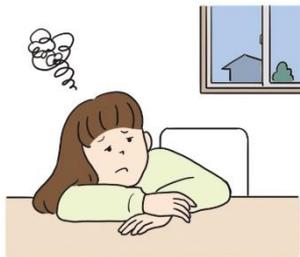


# ほけんだより

11月号

令和6年11月7日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校 保健室

さいきん、「なんとなく<sup>げんき</sup>元気じゃないなあ・・・」と<sup>かん</sup>感じていませんか？



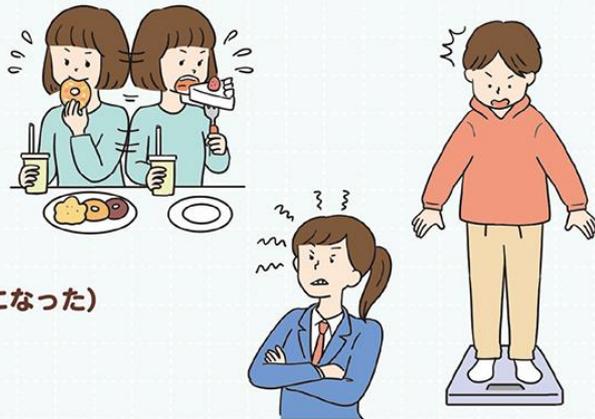
その不調、

## ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

「ウインター・ブルー」とは、<sup>あき</sup>秋のおわりから<sup>ふゆ</sup>冬にかけて  
かなしい<sup>きもち</sup>気持ちになったり、<sup>す</sup>好きなものへの<sup>きょうみ</sup>興味がなくなったり、  
<sup>むきりよく</sup>無気力になるなどの<sup>しょうじょう</sup>症状があらわれるものです。

<sup>き</sup>気になることがないか、チェック してみてください。

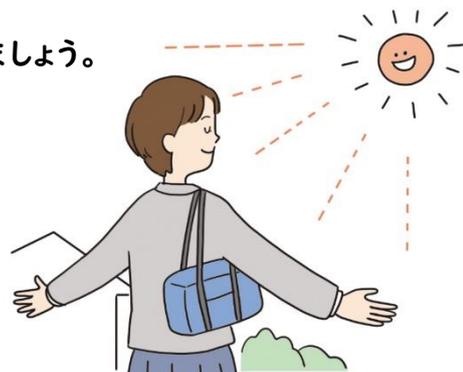
- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



ウインター・ブルーは、<sup>はる</sup>春が<sup>ちか</sup>近づくと(<sup>たいよう</sup>太陽が<sup>じかん</sup>でて<sup>なが</sup>いる時間が長くなるにつれて)  
<sup>しぜん</sup>自然によくなるケースが多いようです。  
<sup>き</sup>気になる人は、<sup>ひと</sup>毎日の<sup>まいにち</sup>すごし方を<sup>かた</sup>考えて<sup>かんが</sup>みましょう。

~Point!~

- ◎ <sup>そと</sup>外に<sup>たいよう</sup>でて、<sup>ひかり</sup>太陽の<sup>き</sup>光をあびる
- ◎ <sup>じかん</sup>ねる時間、<sup>じかん</sup>おきる時間を<sup>き</sup>決める



# 11月8日は **118** いい歯のひ



自分の口のなかで あてはまるものがあればチェック☑ してみましょう。

	<input type="checkbox"/> 起床時に口の中がネバネバする
	<input type="checkbox"/> 歯みがきの際に出血することがある
	<input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい
	<input type="checkbox"/> 口臭が気になる
	<input type="checkbox"/> 歯肉が腫れている
	<input type="checkbox"/> 歯肉が下がり、 歯と歯の間にすきまがある
	<input type="checkbox"/> 歯がグラつく

あてはまるものがあつた人は「**歯肉炎**」や「**歯周炎**」という病気かもしれません。

歯が動くようになったり、ぬけてしまうこともあります。

そうなる前に

毎日のケアをしっかりと、歯科医院で治療をうけましょう。

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。