



保健だより 11月号

土浦第一高等学校 定時制保健室

その不調、**ウインター・ブルー** (冬季うつ) かも!?

最近、なんとなく気持ちが落ち込んだり憂うつな気分になったりしていませんか。それはもしかしたら「ウインター・ブルー (冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけてもの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされています。

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
- やる気がでない
- 食欲がとまらない
(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



一般的には春が近づくにつれて (昼間の時間が長くなるにつれて)、自然によくなるケースが多いようですが、気になるようなら生活をみなおしてみましよう。

効果的な対策は、自然の光によくあたるようにすることです。外に出て、太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて リズムの良い生活を心がけることも必要です。

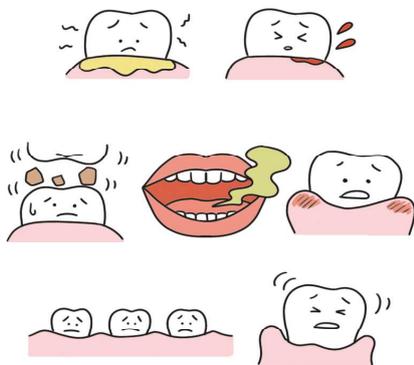


歯肉炎 や 歯周炎 に 注意 !

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨（顎の骨の中）にあり、歯の根が埋まっている部分）が溶けだして歯がグラグラして、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。

そうなる前に毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合は、歯科医院を受診しましょう。

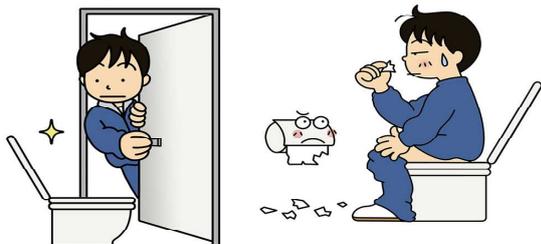


- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきすると、出血することがある
- 固いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

世界の人口の3人に1人はトイレがありません。

安心して安全、清潔なトイレが無料で使えることは当たり前ではありません。

そのトイレ、だれがそうじしてる？



WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は世界トイレの日



汚してしまったらペーパーでサッとふきとっておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように...

