

# ほけんだより 11月



秋も深まり、朝晩の冷え込みが一段と増してきました。つい最近までは25℃を超えるような暖かい日もあり、この寒暖差により体調を崩してはいませんか？

11月は季節の変わり目であると同時に、インフルエンザや風邪などの感染症が広がりやすい時期でもあります。寒さが厳しくなるこれからの季節、日々の体調管理をしっかり行い、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけましょう。また、体を冷やさないように防寒対策をしっかり行い、寒さに負けない体づくりを目指して、冬を元気に乗り切りましょう！



## 11月8日は“いい歯の日”

11月8日は「い（1）い（1）歯（8）」という語呂合わせから、日本歯科医師会が定めた歯の健康を考える日です。

歯の健康は全身の健康にもつながるため、普段からしっかりケアすることが大切です。

### 歯に関する豆知識



#### うがいは1回

歯磨き後にうがいをしすぎると、せっかくのフッ素が流れてしまうので、**うがいは軽めにする方がむしろ歯予防に効果的**です。

#### おやつも大事？

**チーズやナッツ類**には歯のエナメル質を守る効果があるとされています。おやつにこれらを取り入れると歯の健康につながります。

#### 天然の歯磨き

唾液には口内の細菌を洗い流す働きや虫歯を予防する役割があります。よく噛んで食べることで唾液の分泌が促進されます。

歯の健康を守ることは、みなさんの未来への大切な投資です。毎日のケアや少しの心がけで、強く美しい歯を長く保つことができます。これからも「いい歯」を目指して、自分の歯を大切にしていきましょう！

藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

秋から  
気をつけたい

ウインター・ブルー



なんだか最近、気分が落ち込みやる気が出ない…

それってウインター・ブルーかもしれません。「冬季うつ病」ともいわれるこの症状、季節に関連した精神的な不調です。特に、日照時間の少ない11月から冬休みのころにかけて注意が必要です。

### 原因は…？

原因ははっきりしていませんが、日照時間の減少が大きな要因と考えられています。太陽の光を浴びると、脳内で「**幸せホルモン**」と呼ばれる**セロトニン**という物質が分泌され、これが精神の安定に関係します。しかし冬は日照時間が短いため、セロトニンが不足しやすくなり、気分が落ち込みやすくなることがあります。

### 予防・軽減するために…



#### 朝の光を浴びる

冬でも朝の太陽の光を浴びる習慣を作ることが大切です。朝に自然光を浴びることで、体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が促進します。



#### 規則正しい生活リズムを保つ

睡眠不足や不規則な生活は、精神的な不調を悪化させる原因になります。冬はなかなか布団から出られず眠たい季節ですが、毎日同じ時間に寝て、起きるリズムを守りましょう。



#### 相談をためらわないこと

気分が落ち込んでいるなど感じたら、信頼できる大人や友達に相談をしましょう。自分の気持ちや体のサインに敏感になり、不調を感じたときは遠慮せずに周りにサポートを求めてください。