



その
不調、

ウィンター・ブルー(冬季うつ) かも!?

最近、何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「ウィンター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウィンター・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、若い世代の人に比較的多いとされます。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



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間 が長くなるにつれて)自然に良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見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽 の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。



温かい飲み物で

『ホッとタイム』を



寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯…、あなたは何が好きですか？ 体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。

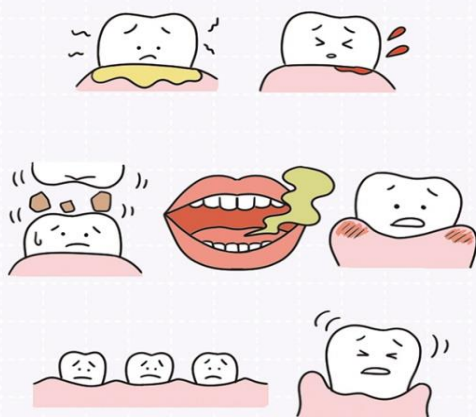
また、体が温まれば、心のこわばり(緊張)も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？



歯肉炎や歯周炎に注意！

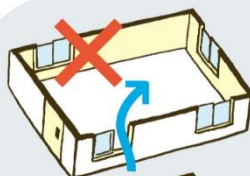
歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。

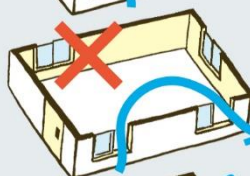


- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく

いい(11)くう(9)き 11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい