

## 肌ざお〜い季節となりました

秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。制服の下のインナーを脱ぎ着するなどして、体温調節をしましょう。また、大石中でも、のどの痛みや鼻水等、風邪症状を訴える生徒が増えているように感じます。もう一度自分の生活習慣を振り返り、体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 秋 → 冬 を元気に過ごそう



## 太陽の力ってすごい!

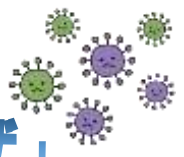
朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

例えば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。










ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



似ている?!  
似ていない?!



# 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ とくに小児で多い
くしゃみ 	×	◎	×

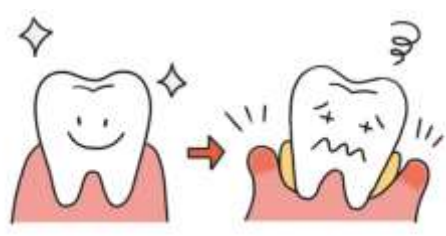
◎…頻度が高い ○…よくある △…ときどきある ×…あまりない

※同じような症状が多く、自分で判断するのは難しいので、症状があるときは受診をお勧めします。

## 「いい歯 」のためにも「いい歯肉 」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは何でしょう？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯  は **11月8日**



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけていきましょう。

