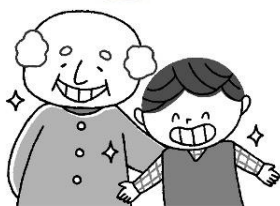




少しずつ肌寒くなってきて、秋を感じる季節になってきましたね。二学期が始まって、2ヶ月程経ちましたが、心と体は学校のリズムに慣れてきましたか？体がだるいなあ、しんどいなあ、と感じながらも力いっぱい取り組んでいる人も多いと思います。でも、心と疲れたなあと感じたときは黄色信号！！体と心を休める息抜きが必要なサインです。作業をとめて、紅葉を見に行ったり、のんびり読書を楽しんだり、秋ならではの楽しみ方で一息つくのもいいかもしれませんね。手洗いうがいや体調管理も忘れずに。

11月8日



みなさんは、一日何回歯磨きをしていますか？3回？2回？それとも1回？歯磨きをしていないと、虫歯・歯肉炎・歯周病・口臭・口腔ガンなど口腔の病気になりやすいです。まだ高校生だし関係ない！と感じる人も多いと思います。でも、実は…将来、口腔の病気にかかるリスクは今の歯を大切にしている習慣が大きく関係しています。年を重ねても、美味しい物を食べる・大きな口で笑う・口元を気にせず、楽しく会話する、そのためには歯磨き習慣見直しませんか？

歯ぐきの状態をチェック！！

- 歯磨きをすると、出血する。
- 冷たいものを食べたり、飲んだりすると歯にしみる。
- 歯肉が赤黒い
- 触ると、ぶよぶよしている。
- 歯茎の形が丸くなっている。



チェックが1つでもついた人は歯肉炎などの歯ぐきの病気になっているかもしれません……。歯肉炎は、歯についた歯垢（歯の表面につく汚れで細菌のかたまり）が原因で歯ぐきが赤く腫れたり、血が出たりする病気です。歯肉炎を放置しておくと、歯を支える骨も破壊され、歯周炎・歯周病になります。そうすると、歯がぐらぐらし血や膿が出たり、大人の歯がなくなってしまうたり、口臭がしたりします。いつまでも健康な自分の歯でいたいですね。歯がなくなってしまうからでは、もう遅いかもしれません。でも、軽い歯肉炎であれば、自分で健康な状態に戻すことができます。毎日の丁寧な歯磨きを続けて、きれいな歯と口を保ちましょう。

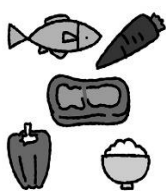
予防しよう！

## 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、歯ぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いをせず栄養  
バランスよく食べる

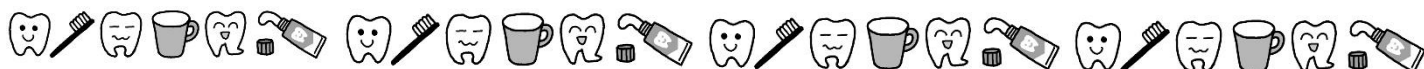


ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

忙しくて歯磨きができないときは、「口をゆすぐ」こともおすすめです。口をゆすぐだけでも歯垢はとることができます。



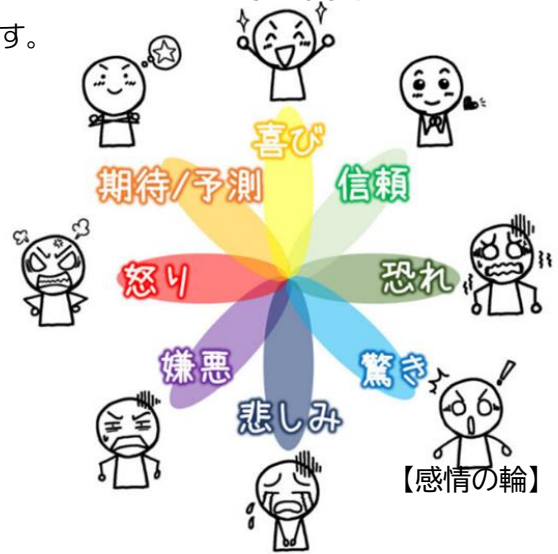
# 感情って何だろう？

Part 1

あなたは日頃、「自分の気持ち = 感情」をどうにもできない…と困っている時はありませんか？  
でも人間は元々、たくさんの感情を持っている生き物なのです。

アメリカの心理学者、ロバート・プルチックは  
「人間には 8つの基本感情 があり、それぞれが  
相互関係にある」と提唱しました。

喜び	⇔	悲しみ
信頼	⇔	嫌悪
恐れ	⇔	怒り
驚き	⇔	期待/予測

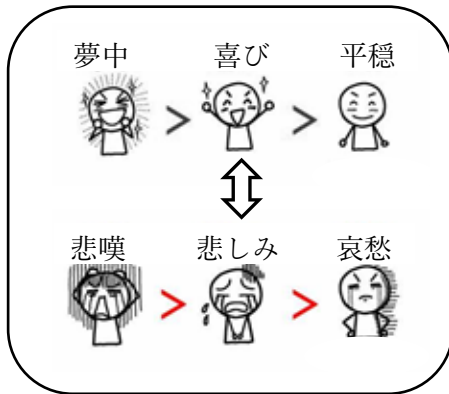


プルチックの感情の輪 | 人間の感情は色で分類すると関連性がわかる? - Web 活用術。

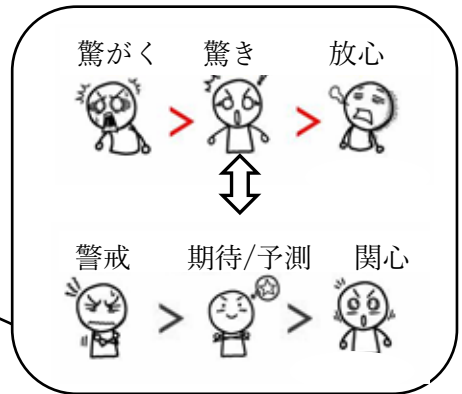
(swingroot.com)より

8つの基本感情は対になっている。

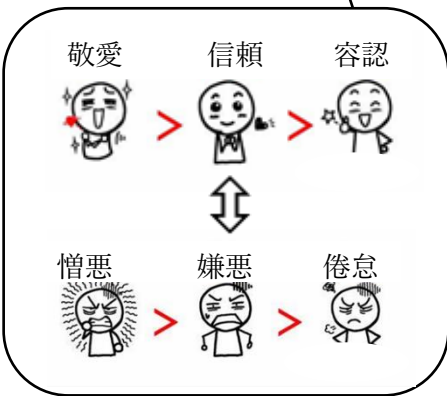
…なので「悲しんでいる時」には「喜べない」し、「嫌悪している時」には「信頼の気持ち」は現れない！



感情には  
グラデーション  
がある

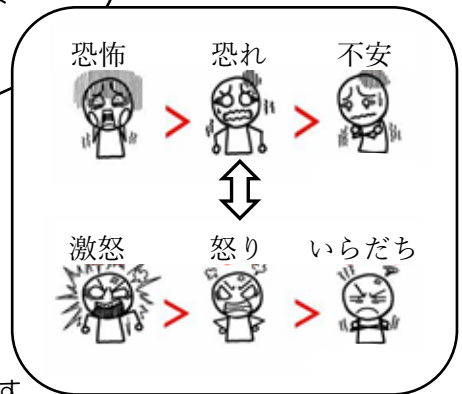


8つの基本感情には強弱が  
あります。また基本感情の組合  
せから様々な複雑な感情が生ま  
れます。



- 喜び + 驚き = 感動
- 喜び + 信頼 = 愛
- 期待 + 恐れ = 不安
- 悲しみ + 嫌悪 = 後悔
- 期待 + 喜び = 楽観

など様々な組み合わせがあります



『喜び・信頼』・・・ポジティブな感情

『恐れ・怒り・嫌悪・悲しみ』・・・ネガティブな感情

『驚き・期待/予測』・・・どちらでもない感情

**基本感情はネガティブな感情の方が多いです！**