保健だより　11月



令和８年１１月
大門中学校保健室

木の葉が鮮やかに色づき、秋が深まってきました。日中の寒暖差が大きくなり、雨が降ることによって冷え込む日もあり、吹く風の冷たさに驚くことも…。１１月７日は立冬。冬はもうそこまで来ています。かぜに負けない体の準備を始めましょう。

よい姿勢を意識しよう　-集中力 UP!!-

成長が著しい中学生が、姿勢を意識して生活することは、とても大切です。よくない姿勢は頭痛・腰痛・肩こり・疲れやすさや、体の「ゆがみ」にもつながります。自分の姿勢を見直してみましょう。

こんな人はいませんか？

目が近づきすぎる



背骨がぐにゃぐにゃ



背もたれによりかかる



ほおづえをつく



背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い深呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力がアップします。
背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう!!

11月8日は、いい歯の日

一生使う歯と口の健康について考えよう

健康な歯でいるためには、正しい歯みがき習慣を身に付けてむし歯や歯周病を予防することはもちろん、かかりつけ歯科医院で定期的に受けることも欠かせません。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

歯肉炎や歯周炎に注意！





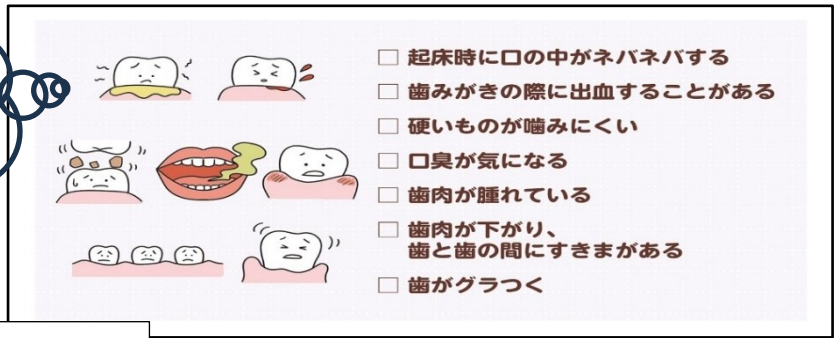
歯肉炎は、歯茎が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯そう骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことにつながります。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!!



丁寧なブラッシングを続けて、健康的な歯肉をキープしよう。

右のような症状がある場合には、歯科医員を受診しましょう





<お知らせ　-油断してはいけません!!->

※　本校でも、インフルエンザの流行がみられています。頭痛、のどの痛みや咳、鼻水等のかぜ症状を訴える生徒がいます。症状がある人は、朝必ず検温をしてください。発熱がみられる場合は、休養をしっかりとって免疫力を高めるとともに、体調が悪い場合は、無理をせず登校を控え、早めに受診しましょう。

※インフルエンザにかかった人は出席停止期間後、登校するとき必ず「インフルエンザ治ゆ報告書」を持ってきてください。

