

保健だより 11月

令和6年11月
大門中学校保健室
第8号



木の葉が鮮やかに色づき、秋が深まってきました。朝夕冷え込む日が多くなり、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

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



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

将来もずっと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お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をもち、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを定期的にも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、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け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

＜お知らせ＞

※ 最近、頭痛、のどの痛みやせき、鼻水等のかぜ症状を訴える生徒が増えています。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。

