

保健だより11月

令和6年11月1日

大島中学校



肌寒さを感じる日々が増え、そろそろ木々が色づいてくる季節になりますね。これからさらに気温が下がり、乾燥してくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期となります。手洗い・うがい、換気など感染症対策を意識した生活を送るようにしましょう。

さて、合唱コンクールが近づき、各学級の綺麗な歌声が保健室にも聞こえてきます。練習後は、のどをケアして体調万全で本番を迎えましょう。

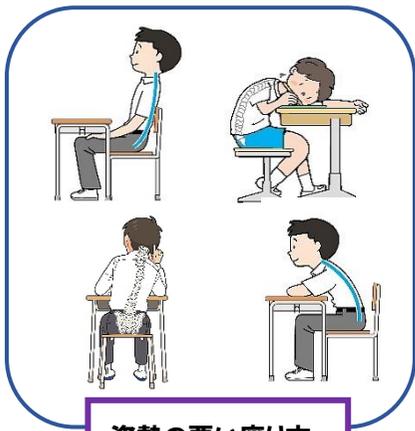
11月の保健目標

☆姿勢に注意しよう☆



正しい姿勢を意識しましょう

皆さんは日頃から姿勢を意識して過ごすことができますか。スマートフォンやタブレットを使うときは自然と首が下を向いたり、猫背になりやすくなってしまいます。自分の姿勢を振り返り、正しい姿勢を意識して生活しましょう。



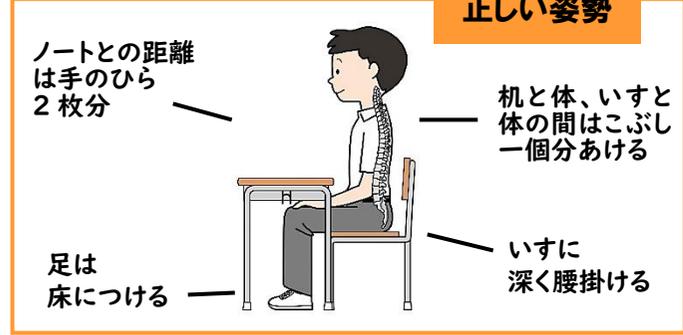
姿勢の悪い座り方



体へ及ぼす影響

- ☆ 背骨が曲がる
- ☆ 頭痛、肩こり、腰痛になる
- ☆ 内臓が圧迫され、胃や腸の働きが悪くなる
- ☆ 歯並びが悪くなる
- ☆ 集中力が低下する
- ☆ 視力が低下する

正しい姿勢



巻き肩になっていませんか?



11月8日はいい歯の日です

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

歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意!)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー(腹巻)を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする