

ほけんだより 11月

宮古島市立平良中学校 保健室

令和6年11月8日発行

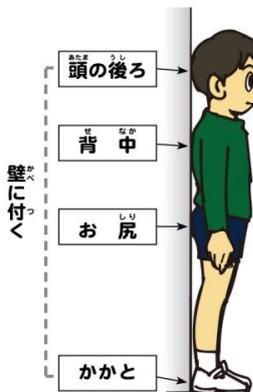
第7号

11月7日は立冬。暦の上では、もう冬の始まりです。今週は天気が崩れたせいもあり、少し肌寒くなってきましたね。寒いとつい背中を丸めて歩く人が多いですが…背筋を伸ばしてさっそうと歩いている人を見ると、カッコいいなあと思います。

姿勢ということばには、背筋をのばしたからだのほかに、物事に取り組む態度や心構えという意味もあるそうです。背筋をピンと伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう。

正しい姿勢はカッコいい！！

立っているとき



座るとき



軽くアゴを引き、背筋をのばしましょう。

お尻が背もたれに付くくらい深く腰かけましょう。

歩くとき



頭の真ん中から糸でつられている感じで、背筋をのばして歩きましょう。

正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり集中力もアップします。

11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8: いい歯の日

食べたらずぐ歯みがき！ おし歯・歯周病を予防

11/9: いい空気→換気の日

寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

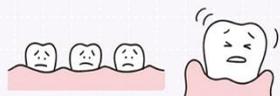
11/12: いい皮膚→皮膚の日

冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

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