# ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
佐倉市立志津中学校
保　健　室

９月後半から１０月にかけて、志津中学校ではインフルエンザに罹患する生徒が大変多く見られました。また、９月の長雨や１０月の夏を思わせる暑さなど、天候が安定せず、体調管理が難しい時期でもありました。

いよいよ冬に向けて寒さが本格的になる季節を迎えます。衣服を上手に調節し、十分な睡眠やバランスのよい食事を心掛けながら、風邪や感染症の予防に努めましょう。

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？　冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かさ、快適さに、心も体も喜びますよ♪

## 11月の保健行事

１９日（木）歯科管理健診
１年５組～６組
ときわぎ学級

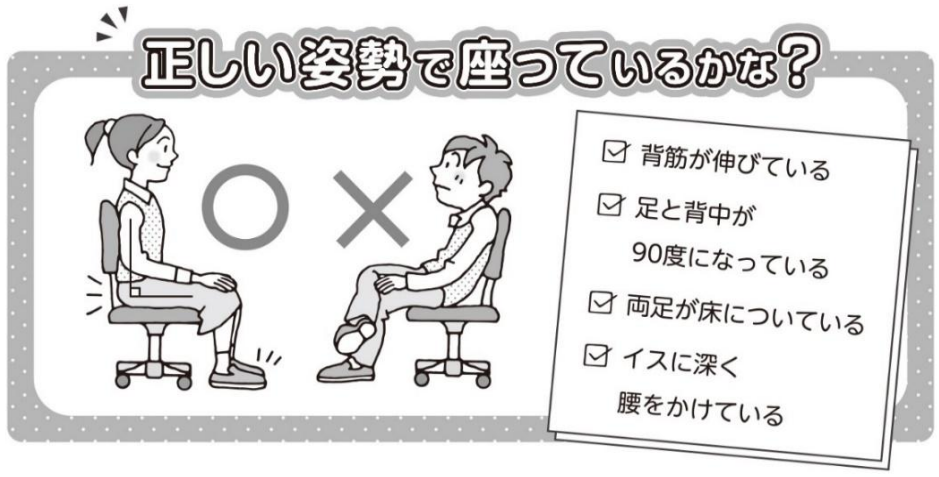



１１月８日は「いい歯の日」。では、『いい歯』とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい・・・。確かにその通りですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防にはまず歯磨き。歯だけでなく、歯肉の健康にも気を付けましょう。




## 相談・治療は済んでいますか？

今年度の歯科健診で、相談や治療が必要とされた人は、歯科医院へ行きましたか？まだ行っていない人には、早めの受診をお勧めします。受診後は、「相談・治療済証」を学校へ提出してください。




### ＜こんな姿勢は背骨がゆがむかも・・・＞

□文字を書くとき、背中を丸めている。
□いつも同じ方の手でカバンを持っている。
□足を組むとき、上にする足がいつも同じになっている。
□横を向いて寝るときの方向が、いつも同じになっている。