

ほけんだより 11月

ひがしおおさかしりつ や え さとしょうがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ
東大阪市立八戸の里小学校 保健室 令和4年11月



『いい歯＝健康的な歯』を保つためには、
日々のお手入れが肝心です。歯みがきをてい
ねいにするこや、定期的に歯の検診を受け
るなどをして、歯を大切にしましょう。将来も
おいしい食事をしていくために、歯の関心を
持つ『いい歯の日』になるといいですね。

産婦人科は強いミカタ！

10才～15才になると女性のからだには、初経(初めての月経)がおとずれます。おとなに少し近づい
たということですね。成長をうれしく思う反面、心配なことや不安に感じている人もいるかもしれない
ですね。

月経に関するこんな悩みはありませんか？

- * 月経痛がとてもつらい
- * 月経痛で痛み止めを飲んでもきかない
- * 年れいが進むにつれて月経痛がひどくなっている
- * 月経の出血量が多い
- * 月経期間以外でもおなか痛い
- * 月経前にイライラ、体重増加など、体調の変化がひどい
- * 15才になってもまだ月経がこない
- * 月経が毎月きちんとこない 間隔が不規則
- * 月経が3か月以上止まっている

思春期のころは、月経の
期間、経血量、周期などが
毎回違うこともあるよ。



当てはまることがある人は、一度産婦人科へ！

産婦人科は、妊婦さんや大人の女性が行くところというイメージが強いかもしれませんが、実
は、赤ちゃんからお年寄りまで、いろいろな人が受診しています。かかりつけの産婦人科があ
ると心強いですよ！思春期のからだや月経の悩みにも相談にのってくれます。
もちろん、保健室でも月経などについて話ができるよ♪待ってます♪

予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血
が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善で
きます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける



歯科検診で、受診勧告をもらって、まだ歯
科医院へ行ってない人は、早めに行こう！

11月の健康に関する『いい〇〇の日』、いくつ知っているかな？

- ★11/1 いい姿勢の日
いい姿勢で集中力アップ！
- ★11/8 いい歯の日
- ★11/9 いい空気(かん気)の日
寒くてもこまめにかん気！
- ★11/10 いいトイレの日
マナーを守って、気持ちいいトイレに！
- ★11/12 いい皮ふの日
寒い季節は乾燥に注意！
- ★11/26 いい風呂の日
湯がねにつかって、リラックス！