

★ほけんだより★No8

令和4年11月24日
柏崎市立東中学校

1年生★歯みがき教室



1年生は10月5日に歯科衛生士の方を講師として、歯みがき教室を実施しました。

授業のメインはデンタルフロスの使い方！一人1本ずつ配布したフロスを使って実際に歯に付いた歯垢（プラーク）を取ってみました。ぜひ自宅でもフロスを継続して使ってみましょう。

歯ブラシだけでは十分にプラークを取ることができません。フロスも使うことで88%のプラークを除去することができます。歯間ブラシは歯肉が下がる原因になってしまうため、中学生にはオススメしないそうです。

歯と歯の間のプラークを取る効果（プラーク除去率）

◆歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58%

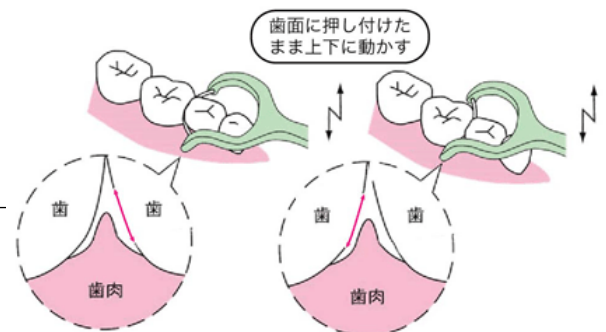
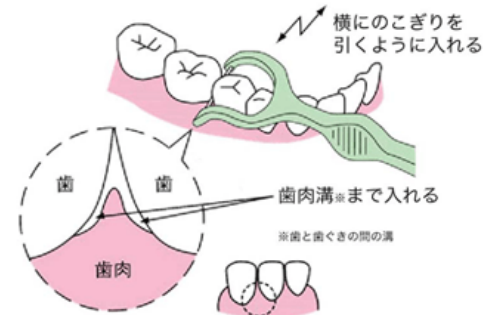
◆歯ブラシと歯間ブラシ

95%

◆歯ブラシとデンタルフロス

88%

（山本ら 1972年）



生徒の感想

歯ブラシだけだと半分くらいしかプラークが取れないことを知ってびっくりした。これからはフロスも使ってできるだけプラークを落とせるようにしたい。また、これからは定期的に歯科医院に行くようにしたい。

2年生★「いのちと思春期」講座

2年生は11月15日に助産師さんを講師として、「いのちと思春期」講座を実施しました。

一生懸命メモを取りながら聞いている姿があり嬉しくなりました。異性の体について知ることは、恥ずかしいことではなく、相手に対して思いやりの気持ちを持つことにつながります。この先パートナーができたらかきっと思いやりの気持ちで接することができるのだらうなあと思いました。





生徒の感想

赤ちゃんの首がすわってなかったら怖くて抱っこできなかったけど、人形を抱っこできてよかった。

思春期のころ

- ・服装や髪型など外見を意識する
- ・自分のものを買うとき、自分で決めたい、選択したい
- ・ひとと自分を比べるようになる
- ・親に世話をやかれるとうるさいと思う
- ・親に心配かけたくないと自分だけで悩みや不安をかかえてしまう

生徒の感想

- ・思春期に入って、人と比べがちになるし、人と少しでも違うと、不安になったり、自分が間違えているんじゃないかと思ったりしてしまうけれど、今回の話を聞いて、人と違うことは悪いことじゃないし、否定してはいけないものだとよくわかった。
- ・自分の命の重さを改めて感じる事ができた。

↑心当たりがある人、自分のことだなあと思う人、たくさんいますよね。このころの変化も大事な成長の一つ。みんなそうやって大人になっていきます。でも本当に困った時は、大人の力を借りてもいいんですよ。

3年生★薬物乱用防止教室



3年生は10月21日に長岡少年サポートセンターの方を講師として、薬物乱用防止教室を実施しました。

昨年度、新潟県内で薬物をして検挙されたのは、合計135人だそうです。近年は特に若者が大麻を使用して捕まるケースが増えています。昨年度も大麻事犯59人中10歳代が10人でした。薬物はテレビの中の話ではないのです。



大麻（隠語：クサ、ヤサイなど）
隠語でやりとりすると「大麻やらない？」より抵抗感が無くなる。

生徒の感想

- ・私は断ったりすることがあまり得意ではないタイプだけど、しっかり断る力をもち、惑わされないようにしていきたい。
- ・よくわからないものは断ることと、薬物についてよく知っておくことが大切だとわかった。
- ・軽い気持ちで始めても、依存性のせいでやめられなくて、どんどん危ないものに手をつけてしまうことがわかった。



覚せい剤（隠語：シャブ、アイスなど）
1g=6～7万円で取り引きされる。新潟は港があるため密輸ルートになる。

MDMA（隠語：バツ、エクスタシー）
パッと見かわいい見た目、薬物と見抜けませんか？よくわからないものは口に入れないことが大切！

