



ほけんだより No7



令和6年11月1日
柏崎市立東中学校 保健室

秋も深まり、朝晩は冷え込むことが多くなってきました。寒暖差が激しく、感染症の流行が心配されます。インフルエンザやコロナなど、呼吸器症状を引き起こすウイルスにとって乾燥と低温は最適な環境です。

湿度が低くなり空気が乾燥していると、ウイルスが水分を失って軽くなるため、空気中に漂う時間が長^{ただよ}くなります。また、寒くなり体温が下がると、代謝機能や免疫力も低下^{たいしやきのう めんえきりよく}します。そのため、気温が低下し乾燥する冬に流行しやすくなるのです。こまめな換気や手洗いを心がけ、風邪を予防しましょう。



●● 1年生 歯の健康教室 ●●



10月7日、歯科衛生士の相沢様を講師としてお迎えし歯の健康教室を実施しました。

相沢様より、「お皿の汚れはお口の汚れ」というお話がありました。お皿が汚れていれば、当然歯も汚れています。油や砂糖が多く入っているものは特に汚れます。使ったお皿を洗うのと同じように、食後は忘れずに歯みがきをしましょう。

授業の後半には、実際に一本みがきとデンタルフロスの使い方をやってみました。歯みがきをする前と後では舌触りが違うことを実感できました。

また、デンタルフロスは歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすい「歯と歯の間」の汚れを落とすのにとても有効であると学ぶことができました。



健康な歯を残そう!8020運動

8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみくだくことができ、おいしく食べることができるといわれています。ぜひ「8020」を目指してください。



🦷 生徒の感想 🦷

- よくかむとだえきが出てくるから汚れを洗い流してくれることが分かった。これからはよくかんで食事をしたいと思った。
- 歯周病は口の中だけでなく体の色々な場所の病気になってしまうことが分かった。とても恐ろしくなった。
- 歯をきれいにしても油や甘いものを食べてしまうとすごく汚れることが分かった。
- 歯周病などを防いで 8020運動を成功させようと思いました。

○● 3 年生 薬物乱用防止教室 ●○

10月17日は、長岡少年サポートセンターの大平様にお越しいただき、薬物乱用防止教室を実施しました。

薬物の種類や人体・社会へ及ぼす影響、薬物乱用を誘われた時の断り方を学びました。全員が真剣な態度でお話を聞いていました。

薬物乱用のきっかけとして、「周りの人に誘われて」「好奇心で」というケースが多いというお話がありました。薬物を一度でも乱用してしまえば、普段どおりの生活には戻れないということを忘れないでください。



◇ 生徒の感想 ◇



○薬物乱用＝何回も乱用することかと思っていたけど、一度でもすれば薬物乱用だと分かった。最初の一回を使わない、困ったら頼れる人に相談する、自分の体を、未来を大切にしていこうと思った。絶対に薬物乱用はしないと再度胸に誓うことができた。

○やろうと思っていなくても周りの雰囲気流されてしまう人がいることを知った。自分は周りの人に流されないよう強くいようと思った。

○今日いなかった友達や家族、知人などに聞いた話を伝えて社会が良くなるようにしたい。自分が誰かに誘われるようなことがあったら何が一番大切なのか考えて、その場の雰囲気に流されず判断したい。

○薬物依存の人は自分のせいだけだかわいそうだった。「大事な人」を思い出して正しい判断をしていきたい。人生楽しいので薬物には手を出しません!!

保護者の皆様へ

□ 今月は 2 年生 「いのちと思春期」講座を実施します。

11月19日(火)に、2年生を対象とした性教育を予定しています。講師には、助産師の若林道代様にお越しいただきます。実施内容は、「いのちのつながり」「中学生のこころと身体の成長と変化」「妊娠から出産、生命誕生」等を予定しています(内容は変更になる可能性があります)。

性教育の実施に際して、何かご不明な点やご相談等がありましたら、養護教諭までお問合せください。

□ 生理用品を設置しました。

先月より、1～3階の女子トイレに生理用品を設置しました。生理用品は柏崎中央ロータリークラブ様よりご寄付をいただいたものです。

保健室に行けない、言い出しにくい等の生徒の心情に配慮するとともに、生理用品の入手に不安を感じることがないように学校全体としてサポートしていきたいと思っております。

