

ほけんだより 12月

令和4年度12月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



今年も残すところ1か月となりました。今年はあるという間に過ぎたような気がします。今年、やり残したことはありませんか？残りの1か月を大切に充実させて過ごしたいですね。

いよいよ、冬本番です。かなり冷え込むようになってきました。体調管理に努め、元気に過ごせるようにしましょう。



12月に咲く花「ポインセチア」

歯と口の健康集会開催!

11月24日(木)に、学校歯科医の竹中誠也先生をお招きして「歯と口の健康集会」を開催しました。本来ならば、講話と合わせてブラッシング指導もしていただきたかったのですが、感染症流行期ということもあり今年度も講話のみの開催となりました。

講話の中で、正しい歯みがきの仕方や、むし歯になる原因、歯肉炎についてなどたくさんの歯と口の健康に関するお話をいただきました。

むし歯になると、噛む能力は約1/3減少するそうです。さらに噛む能力が低下することで、あまり噛まずに飲み込み、満腹感が得られず食べ過ぎてしまうため、肥満にもつながるそうです。歯と口の健康だけでなく、生活習慣病へともつながっていくことが改めてわかりました。

★歯と口の健康集会を受けての感想★

「タバコや口呼吸をすることはデメリットしかないし、歯と口の健康にも関わってくるので、タバコは大人になってもしないし、口呼吸も意識して控えたいです。改めて、歯や歯を守るための歯みがきが大切なことがわかりました。」 1年 山口実久

「歯みがきはよく考えてしないといけないことが印象に残りました。歯をみがく順番を決めたり、歯肉と歯の間をみがいたり。これからは歯みがきをていねいにしたいと思います。」 2年 鹿釜美咲

「8020運動も意識しながら、目標は全部自分の歯を残して生涯を終えることなので、少しでも歯をていねいに扱いたいです。」 3年 赤穂祐太

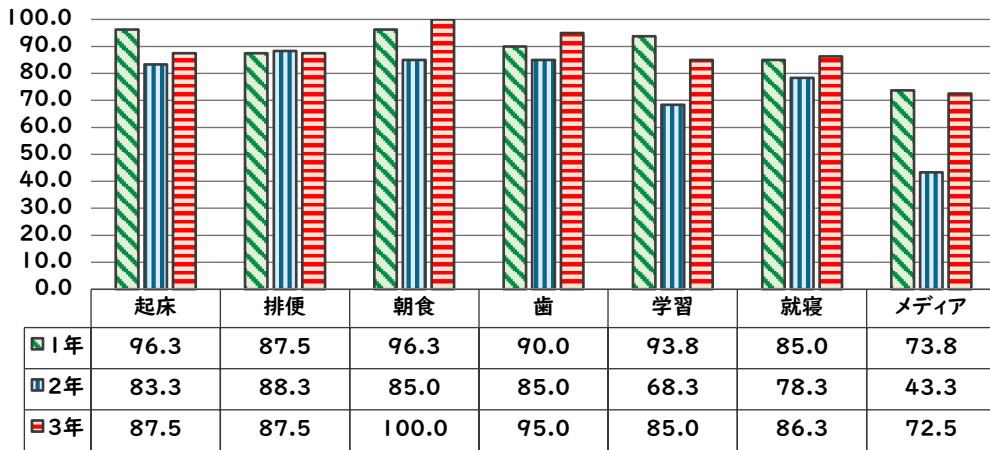
受験生必見!! ~健康集会後の話の中で~

健康集会後、竹中先生とお話をする中で、受験生に耳寄りな情報を仕入れました!

それは…「朝起きた後(朝ごはん前)に歯みがきをする~~とインフルエンザ予防になる!~~」

朝起きた後は、口の中に菌やウイルスがたくさんいるそうです。朝ごはんを食べる前に歯をみがくことで、口の中が清潔になり菌やウイルスの体への侵入を防ぐことができるようです。歯をみがく時間がない人はうがいだけでも効果的だそうですよ!体調管理も受験対策の一つ!1・2年生もみんな感染症予防をしましょう!

ヘルシープロジェクト集計結果 11月分



ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**：決めた時刻までに自分で起きた
- 排便**：排便があった
- 朝食**：朝ご飯を食べた
- 歯**：食後に3回歯磨きをした
- 学習**：自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**：決めた時刻までに寝た
- メディア**：就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

11月の重点項目は「食後に3回歯みがきをする。」でした。達成率は低くないですが、休日の歯みがきを忘れてしまう人がいるみたいです…。歯と口の健康集会でもあったように、歯と口の健康は全身の健康へとつながります。いつまでも、自分の歯でいられるように毎日の歯みがきをていねいに行っていきましょう。

性に関する教育実施

姫戸中学校では毎年、11月と2月に「性に関する教育」を行っています。

思春期にあたる中学生は、体や心の変化が起きやすい時期です。気になる人ができたり、自分やほかの人の体や心のことが気になったりすることは自然なことです。これから大人に近づいていく中で、性に関して正しい知識をもってほしい、様々な犯罪等に巻き込まれないよう対処できる力を持ってほしいという思いをもって担任は授業づくりをしています。

ご家庭ではなかなか話すことのない話題かもしれませんが、この機会にお子さんと性に関する話をしていただけたらと思います。（2年生は12月に実施予定です。）

1年生

「思春期の体と心の変化」

上天草総合病院に勤務されている助産師さん2名をお招きし、出前講座を実施。妊婦体験も行いました！普段は聞くことのできない、助産師というお仕事の話や、思春期にあたる中学生の体の変化についてお話を聞くことができました。実際に赤ちゃんが生まれる映像を見ることもでき、生徒たちは改めて「お母さんに『ありがとう』と伝えたい」と、感謝の気持ち述べていました。



3年生

「好きな人との交際」

交際して1年経つ彼女から「キスしてみたい。」と言われた僕はどうしたら…!といった事例を通して、「良い交際」について考えました。グループで“良い交際”について話し合い、意見を出し合いました。どのグループにも共通して出てきたのは、「お互い」という言葉。自分勝手な考えではなく、お互いを尊重した交際ができるようになるといいですね。また、責任ある行動を取らなければならないことも学びました。

