

ほけんだより 11月

令和4年11月8日
町田第二中学校
保健室

急に気温が下がり、だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の暖かくて、おだやかな天気のことを「小春日和」といいます。小春日和の中、自分の好きなことができる、心が落ち着きそうです。みなさんはどのような秋にしていきたいですか？

学校では感染症対策のため、寒くても換気をしています。肌着やセーター、ブレザーを着るなど調節して、体調管理ができるといいですね。



11月8日は「いい歯」の日

本日11月8日(火)は、読み方の語呂合わせで「いい歯」の日です。そして、11月28日(月)には、秋の歯科検診を行います。

秋の歯科検診のお知らせ

日時：11月28日(月) 9:00~

対象：3年生

※春の歯科検診で受診勧告(病院に行って治療した方がいいこと)をもらい、まだ病院へ行っていない人



今回、歯科検診の対象でない人も歯を大切にするため、自分でできることをやりましょう。

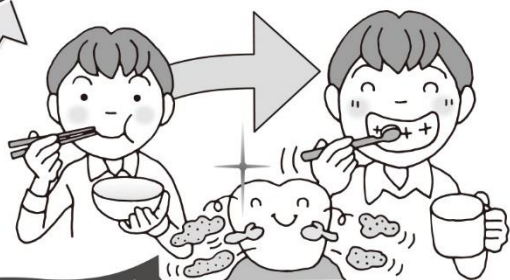
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。



ひと口30回、もぐもぐしよう



こんにちは

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。



年に1~2回はプロの目でチェック



こんにちは

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

(※株式会社 日本学校保健研修社「健」2021年11月号より引用)

「性」について学ぶのはなぜか

1年生の保健体育の授業で、みなさんと性について学ぶ理由を考えていきました。大切なことなので、ほげんだよりで2・3年生にも知ってほしいと思います。

*不安をへらすため

*間違った情報を判断できるようになるため

*自分がどういうふうに生きていきたいかを考えるため

*自分が生きていく上で必要な知識を得るため

生殖機能の成熟や性とどう向き合うかについて学びました。みなさんの声の中で印象的だったことは、「自分の発言や行動に気を付けていきたい」「個人差があっていいのだ」という言葉です。学びを深めることで一人一人の心がけが、差別や偏見がなくなる、個性を受け止められる、そんな社会に近づくと感じます。みなさんが素敵な人に成長できるよう、先生は伝え続けたいと思います。

気になること、不安なことがあれば話しに来てください。いつでも保健室で待っています。

みなさん、こんにちは。

10月12日(水)から町田二中の保健室で、みなさんのからだと心を支えるお手伝いをしています清水 里沙(しみず りさ)です。からだを動かすことが好きでサッカー、ソフトテニス、ラクロスと様々なスポーツを経験してきました。スポーツを通して、いろいろな怪我の処置を見てきたので、みなさんの怪我にも寄り添っていきたくと思います。

また、お話を聞くことも話すことも好きなので、みなさんとお話しができることを楽しみにしています。早く名前を覚えたいので、保健室に来る際はぜひ、自己紹介をしてもらえると嬉しいです。

町田二中のみなさんの素直で、礼儀正しい姿を毎日見て元気をもらっています。ありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願ひします。