



## 6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

## 歯を見せて 笑える今を 未来にも

今年度の歯と口腔の健康週間では、健康委員会が各クラスで歯周病の話をしていきます。歯みがきをする際に、鏡で自分の歯ぐきをチェックしてみましよう。

## 歯周病予防のポイント プラークを徹底的に除去すること

「歯周病の一番の予防法はプラークの除去」です。そのため、歯垢をしっかりと歯ブラシなどを使って除去するしかありません。

それには以下の2つが重要です。

- ①毎日歯ブラシでの歯磨きに加えて、デンタルフロス、歯間ブラシなどの補助器具を遣ってプラークコントロールを的確に行うこと
- ②定期的に歯科医院でクリーニングを受けること

歯周病かも?  
セルフチェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に隙間があり、食べ物が挟まる
- 歯がグラグラと動くようになった

気になる症状がある方は、お読みください。  
なかった方も、歯周病の予防のためにぜひお読みください。

いわき市酒井歯科医院 HP より

## 第1回メディアコントロールチャレンジ 6/14～6/23

昨年度に引き続き、今年度もメディアの利用を振り返る「メディアコントロールチャレンジ週間」を設けます。メディアを使わない時間にテーマを決めて取り組んでみたいと思います。初回のテーマは、「メディアを使用しない時間を自分なりの有意義な時間にする」です。メディアを使わないのを我慢する時間にするのではなく、自分を高め、ふだんできないことをしてみる時間にしてみましょう。

## 男女交際

思春期になると異性に関心を持ち好意を持つのは自然な感情です。でも、中学生として大事なことは？

1対1の男女交際については、周りが見えなくなり二人だけの世界になってしまいます。学校生活や集団の場で、嫌な思いをしている人もいます。異性を好きになることは大事なことです。男女交際をするのは今ではありません。成長過程にある皆さんは、たくさんの人と出会って、自分の様々な面を知ってもらいたいと思います。いろいろな人と関わりながら、周りの多くの人や相手の気持ちを考えられるになってほしいと思います。

また、思春期だからこそ身体的な距離感を保つようにしてください。「パーソナルスペース」というのがあります。「パーソナルスペース」というのは、個人の身体からある一定の空間で、他人に侵入されると不快に思う領域の事を言います。家族、友達、面識のない人との距離は当然、違ってきます。ベタベタ体に触ったり、抱き着いたりするのは、親子や兄弟のような関係です。学校生活での友達との距離感を適切に保てるように考えて行動しましょう。

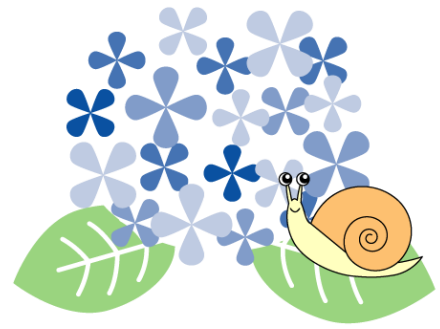
千葉スクールカウンセラー来校日

6月14日午後 6月21日午後 6月27日 7月5日 7月18日



## 保護者の皆様へ

日頃の保健活動に御協力いただき、ありがとうございます。体育祭では、お子様方の雄姿に成長した喜びを感じられたのではないのでしょうか。これから、各学年の大きな行事があります。引き続き、健康、安全面に御配慮いただけるようお願いいたします。



### 御協力をお願いします

#### ①ノーメディアチャレンジ週間

昨年度のノーメディアチャレンジ週間では御協力いただき、ありがとうございました。

今年度も学期ごとに実施します。メディアが欠かせない時代だからこそ、有意義に正しく使用できるようにしたいものです。そのためには、知識や判断力、実践力が必要になります。メディアに限ったことではありません。心身の健康を保つためには、何かにつけ知識や判断力、実践力が鍵になります。メディア利用を通して、健康を保てる力を身に付けられればと考えています。

御多忙のところとは思いますが、メディアコントロールチャレンジへの御協力とシートへの御記入をお願いします。

#### ②熱中症予防のために下の点にご注意ください

- 水分は清潔なものを十分に持たせる。
- 登校前の体調の確認をする。(下痢は重症な熱中症の引き金)
- 十分な睡眠がとれるように寝る時間を確認する
- 朝食を含めて、バランスよく栄養が取れるようにする
- 汗拭きタオルや着替えを持って行けるようにする



#### ③感染拡大の防止

今年度も県内でも数件ではありますが、学級閉鎖が報告されています。感染予防と同時に感染を拡大させないよう御協力をお願いします。

- 健康観察の継続
- 体調不良の場合は早めに休養
- 家族の健康状態の確認と対応

## こどもの心 性教育

メディアでは、制服を着た男女が交際したり、手をつないだり、教室でキスをしたりするシーンがあふれています。これが日常のことで当たり前の事と錯覚しやすいのが中高生の時期です。暴力的なシーンは規制がかかっていますし、いけないこととははっきりしていますが、中学生や高校生の男女交際はどうでしょうか。

今年度は「誰と誰が付き合っ」という話題が例年よりも多いようです。学校でやるべきこと、中学生の時期にやらなければならないことはたくさんあります。恋愛、男女交際は、自分に責任が持てるようになってからです。学校での異性関係のトラブルがきっかけで不登校になったケースもあります。異性に興味関心が出てくる思春期には、1対1の個人的な付き合いよりも多くの人と好き嫌いなく関われる力がつくようにしてほしいと思います。