



保健だより

令和6年11月号 春日部市立豊春中学校 保健室

11月なのに台風がたくさん発生中

10月の後半から冬を感じさせる寒い日が来たと思えば、11月中旬なのに汗ばむほどのぽかぽか天気の日や、日本の南の海上では台風が3つも発生している変な天気が続いています。急激な気温の上がり下がりやで体調を崩さないように注意してください。とにかく衣服の調節をしっかり行い、体調を崩さぬよう気をつけていきましょう。空気の乾燥も一層強まるのが予想されますので、喉の調子がいつもと違う人や咳が出る場合にはマスクをお勧めします。併せて睡眠と食事の確保、手洗い、うがい、歯みがきもしっかりお願いします。

11月8日は『いい歯の日』でした

歯の汚れはどこにたまりやすいの！

～歯みがきパトロール実施中～

2年生前期保健委員有志（古賀さん、市川さん、國松さん、齋藤さん）が1年生の教室を、3年生前期保健委員有志（村山さん、町島さん、石橋さん、浅野さん、串崎さん）が2年生の教室をパトロールします！



正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。

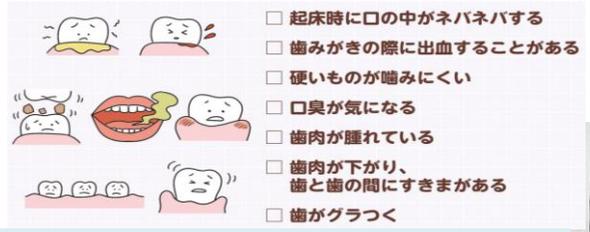


『歯みがきって歯みがき粉をつけないほうが、汚れがよく落ちる！！』

っていう話を聞いたことがありますか？歯みがき粉は清涼感があるので歯についた瞬間にみがけたような気になってしまうそうです。歯みがき粉をつけないときには、汚れが落ちるまですっきり感がなくて、汚れをしっかりと落とすことができます。そこで！はじめは歯みがき粉をつけずにみがき、汚れが落とせたら、歯みがき粉をつけて仕上げみがきをするとお口の中がとてもしっかりすると思います！みなさん、試してみてくださいね。

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！
次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



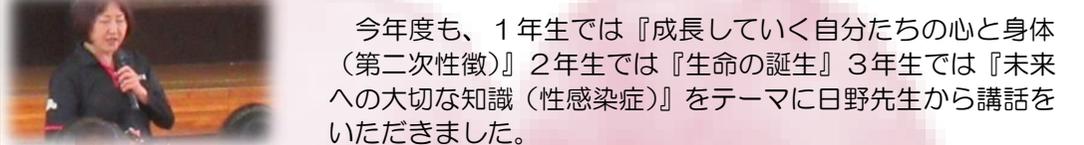
十一月の保健目標

姿勢を正そう

★季節の変わり目 朝晩の冷えに注意！
★外の空気を吸って気分を切り替え、ピンと背筋を張ろう！
★きれいな姿勢を意識すると、
腹筋と背筋が鍛えられます！

10月26日(土)土曜参観にて学年ごとに保健講話を行いました。

『助産師から伝える命のお話』 講師 春日部市助産師会 日野暁子 先生



今年度も、1年生では『成長していく自分たちの心と身体（第二性徴）』2年生では『生命の誕生』3年生では『未来への大切な知識（性感染症）』をテーマに日野先生から講話をいただきました。

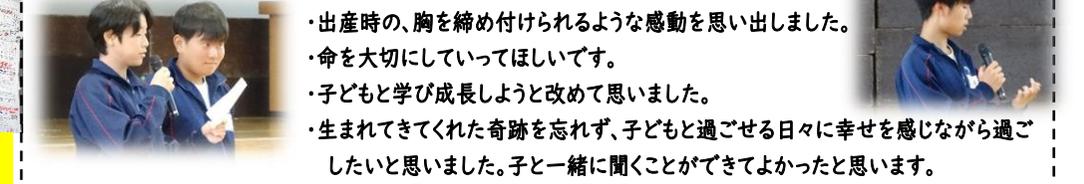
みんなは3億個の命のもとから たったひとつ勝ち抜いて生まれてきた1等賞！
この世にいらぬ命はひとつもない!! ひとりひとりメッセージをもって生まれてきた!

- 日野先生のお話は、生まれてきたことが誇らしく、心がとてもあたたまりました。
- ★今は自分事として捉えられなくても、いつか思い出して活かせることもあるよ！
 - ★自分に与えられた時間をどう大事にできるかが大切です。
 - ★『性に関する教育』とは『生き方教育』です。
 - ★個人差はあって当然（個性）。大切なのは『持ち物』ではなく『持ち主』！
 - ★自由とは責任が伴うこと。言動、行動すべてに責任を持ちましょう。
 - ★知識があっても、行動できなくちゃ意味がない！
 - ★『正しい情報をググる』こと！⇒『つながるBOOK』保健室前に掲示してあります。

保護者の方々もご参観いただきありがとうございました。各学年30～40名の保護者の方にご参観いただきました。生徒に行った事前アンケート結果では、大部分の生徒が、体のことで悩んだり困ったことがあった時に一番はじめに相談する相手は『保護者』と答えています。ぜひご家庭でも共通の話題でお子さまと話していただきたいと思えます。

<保護者の方からの感想より>

- ・家庭でも今日のお話をもとに振り返ってみようと思います。
- ・子どもたちも自分の命はもちろん、ほかの人の命についても大切だと思ってくれるいい機会でした。
- ・性とは心を生きているという言葉が印象的でした。明るく、楽しく、でも伝えることはしっかりと伝えるというスタイルがとてもよかったです。
- ・子どもに性に関する話をどのように切り出したらよいかわからずにはいましたが、今日の講演がよいきっかけになりそうです。親自身も知識を持っていることの大切さを知りました。
- ・男の子の体に関する知識がわからなかったのが多かったのもでも勉強になりました。
- ・親に対してひどい言葉を言うのですが、子育て頑張りたいです。
- ・今日の話を書いて子供たちが自分を大切にしてくれるといいなと思います。
- ・多感な時期にこの話を聞いてありがたい。「自分の人生を生き抜く」という言葉が心に残りました。
- ・正しいことを知らないからこそおかしな問題が起こることも多いと思います。親にとっても詳しい話で良い勉強になりました。



- ・出産時の、胸を締め付けられるような感動を思い出しました。
- ・命を大切にしていってほしいです。
- ・子どもと学び成長しようと改めて思いました。
- ・生まれてきてくれた奇跡を忘れず、子どもと過ごせる日々幸せを感じながら過ごしたいと思いました。子と一緒に聞くことができてよかったと思います。

●保健室のつぶやき● 合唱祭後から後期保健委員会がスタートしました。保健委員は豊春中をしっかり支えています。歯みがきパトロールは前期保健委員有志によるものですが練習を頑張りましょう！本当に毎日のお仕事ありがとうございます！生徒のみなさんも大人もいろいろなことがあり毎日必死です。みんなの笑顔に癒されます。ホッとできることを大切にしつつ、小さな楽しいことを見つけながら笑顔で過ごしていきましょう！

カラーデスターでは、コメントをご記入ください。ご協力ありがとうございました。

10月26日(土)学校公開日 各学年ごとに保健講話を行いました♪

今年度も春日部助産師会の日野暁子先生に講話をしていただきました。それぞれの学年に合わせた内容で理解を深めることが出来ましたね。帰宅後、お家の方と共通の話題でお話できた人もいたのではないのでしょうか。『ひとつもいらない命はない』『みんながっついていい』『性教育は心の生き方教育です』などなど、心に響くフレーズがたくさん散りばめられていました。みんなの心にはどんなことが残りましたか？



1年生『成長していく自分たちの心と身体(第2次性徴)』

□『女の子の月経のしくみ』

- ◆記録をつけて、ためておこう。 ◆いつもお腹を温めておこう。
- ◆15歳になっても初経(初めての月経)が来なかったら、病院を受診しましょう。

□『男の子の体の仕組み』

- ◆男の子の精子はつくるができる。 ◆セルフプレジャーについて。
- ◆性器は人それぞれ違うもの。大きさや形は気にしない！
大事なのは持っている『人』！ ◆ケータイは胸ポケットに入れよう。

～メッセージより～

※「はい」という返事がないときには「NO!」ということ！

※「自分の心のままに生きていこう」「自分の心と体を大切に」「人のことも大切に」

2年生『生命の誕生』

◆自分はどうやって生まれてきたのかな？

①『産道』: お母さんの骨盤の広さに合わせて横向きになったり頭をくるくる回したり頭の骨を重ね合わせながら出てくる。赤ちゃんも大変！②『帝王切開』: 赤ちゃんに生まれる準備が整っていないので、肺で呼吸するまでに時間がかかる。

～メッセージより～

※「生きる力があつたからこそ、自分がここにいる」自分はすごいんだ！と胸を張ろう！

※『命のバトン』寿命をどう生きるか。

生き抜くことって大事。しっかり日々生きること！

3年生『未来への大切な知識(性感染症)』

◆4つのこと『安心』『安全』『対等』『同意』

『性感染症の予防について』『人工妊娠中絶について』

◆結局自分自身を責めることになる。自分たちがどう行動するか考えることを大切にしたい。

◆アフターピルについて*病院の受診が必要(費用がやや高い)

74時間以内、できるだけ早く使えば妊娠を避けられる可能性が高まる。

◆困ったときに相談できる場所があります。(保健室前の掲示参照)

～メッセージより～

※性感染症の検査を受けることなど、病院を受診することは恥ずかしいことではないよ。お医者さんは『ちゃんと自分の体を管理しようとしている人たち』と見てくれる。女の子は婦人科、男の子は泌尿器科に。

※自分の人生いろいろ考えることがあると思うけれど、思い出してね。自分の行動に責任をもって生きてほしいです。

1年生

- ・本日はお忙しい中僕たちの成長にとってとても大切な第二次性徴期についてお話をしてくださりありがとうございました。その中で僕が特に印象に残ったことは、成長には個人差があるということです。人それぞれ違うことはダメなことではなく、違うのは一人一人個性があるということだとわかりました。心と体は誰でも成長し、個人差を気にせずに、一人一人の個性として活かしていき、人を思いやる気持ちを持つことが大切だと思いました。僕も個性を大事にしたいです。(1年生保健委員代表 石橋夏樹さんのお礼の言葉より)



2年生

- ・一番印象に残った話は、出産の時に、帝王切開をした母体以上に帝王切開で生まれて来た赤ちゃんがちゃんと息をできるかどうかが大変だということです。うまく呼吸ができないと亡くなってしまおうということを知り、自分が誇らしく思えました。生まれてきたときのことは覚えていないけれど、自分は必死に生まれてきたことがわかりました。これから感謝の気持ちをもって自分に自信をもって精一杯頑張りたいと思いました。(2年生保健委員代表 齋藤颯樹さんのお礼の言葉より)

- ・印象に残ったことが2つあります。1つ目は、3億個の1個という低い確率で自分が生まれてきたという奇跡ということ、2つ目は、生まれる前から数日でなくなるだろうといわれている赤ちゃんが頑張って生きた話です。頑張って生き抜くということがものすごく大切だなと思ったし、生まれた時の「おめでとう」といわれたことを心にとめて生きていこうと思います。命をかけて自分を産んでくれた母親に感謝をしたいです。また、将来子どもを授けたいという話があったときには、しっかり育てられるかということや命の大事さを考えながらしっかり話し合おうと思いました。今後、僕たちは3億分の1の命という『奇跡の子』ということを忘れずに、失敗しても気にしないで前を向いて歩いていきましょう。今日はありがとうございました。(2年生保健委員代表 古賀陸斗さんのお礼の言葉より)



3年生

- ・印象に残ったのは、『自分を大事にできない人は相手を大切にすることができない』ということと『膣外射精は避妊法にはならない』ということです。ちゃんとした避妊方法をすることで望まない妊娠をさせないことにつながることや、性感染症の予防にもなることをよく理解することができました。今回、難しい話を聞き、自分たちも理解を深めることが必要になる年齢になってきたんだと感じたので、自分たちの未来を明るくするために今日お話しいただいたことを忘れずに責任をもって生活していきたいです。(3年生保健委員代表 石橋悠叶さんのお礼の言葉より)

