

# 保健だより

2011. 12. 16  
12月号 白石中学校保健室

## 1. 楽しい冬休みを健康に過ごしましょう！

### 冬休みを 健康で安全に 過ごすための約束



気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね！

<p>生活リズムを崩さない</p> <p>規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。</p>	<p>家でも続けよう、手洗い・換気</p> <p>カゼやインフルエンザの予防を忘れないで</p>	<p>少しずつでも毎日運動を！</p> <p>からだを動かして気分もリフレッシュ！でも汗の始末はしっかりね。</p>	<p>年末年始、ハメを外さないように</p> <p>夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG</p>
---	--	--	---

## 2. 歯を上手に磨いていますか？～個別フッ素教室より～

先月末から今月上旬にかけて、歯磨きが上手にできているかを見たくて、クラスから数名ずつ来てもらい保健室で歯磨き後の、歯垢染め出しをしました。来てもらった皆さんと話をしている中で、私が気付いたことを書いてみます。

### <1> 昼食後の歯磨きをしていない生徒が多い。

小学校の時は、昼食後の歯磨きが定着していたのに、中学校では、歯磨きが面倒くさい・ほかにしないといけないことがある・歯ブラシを持ってきていないなど・の理由で、給食後の歯磨きをしていない子が多くいました。食後の歯磨きは、歯の健康のためには是非必要なので実践しましょう

### <2> 歯並びの悪い歯の部分が圧倒的に、磨き残しが多い。

歯列の中で、1本だけが周りの歯より出ていたり、引っこんでいたりしているところは、磨き残しの量も多かったですね。特に念入りに磨く必要があります。



## 3. 「命と健康を大切に考える教育」が学年ごとに実施されました！

1年生は、大島助産師さんに、赤ちゃんの誕生から命を考えるお話を、2年生は、DV総合対策センターの原所長さんに、交際関係にある男女のDVから対等な関係や相手への思いやりについて考えるお話を、3年生では、同じく原所長さんに、性感感染症やエイズを通して、命の大切さを考えるお話をさせていただきました。講演の後は、各クラスで、学年ごとのテーマに応じた、グループ学習会で、事例を通して自分の考え、グループのみんなの考えを聞きながら、対応策をロールプレイング方式で発表しました。みんな真剣に話を聞き、活発な意見の発表が行われていて、充実した2時間を過ごしていたようです。裏面に生徒の感想を載せています。いろいろな機会を通して、命や健康について、考えていけたらいいですね。

## 中学生向け予防教育 生徒達の感想より

### 1年生 (感想の中より一部抜粋)

Aさん 「命は平等に与えられたもので、乾電池のようにとりかえられないもの」ということが印象に残っています。

Bさん 「障害を持っている人もどんな人でも、同じ重さの命を持っている。しかし、命には始まりがあるように、終わりもあるということ。生きたいのに、生きられない人もいます。今、自分が生きていること、周りの見守っている人たちに感謝したいと思います。」

Cさん 「グループ学習では、本当にあった事件の対策方法をみんなで話し合っただけで発表しました。確かにお母さんが交通事故にあったら、私もその車に乗せてもらっていたと思います。なので、もしそんなことを知っている人から言われても、車に乗らないで、一回家に帰って、確かめようと思いました。」

### 2年生

Dさん 「DVは十分には関係のない事だと、思っただけでいけなかったと思います。もしかしたら、将来恋人から暴力をされたりするかもしれないと思ったからです。DVは些細なことから、始まったりするので、もっと周囲のことを見て行動したり、発言した方がよいと思いました。思いやりの関係は言葉では簡単だけど、行動してみると意外と難しいと思いました。友達同士の暴力・いじめも避けずに、自分たちで話し合ったり、お互いを尊重しあう気持ちが大切だとわかりました。」

Eさん 「一番印象に残っているのは、DVは人の心も体もその後の人生にも影響するという事。また、DVをしている本人はそれに気付かず、気付いた後でも、それを直すのには時間がかかるということです。」

### 3年生

Fさん 「エイズは一度発症すると、完治することはない、今、日本で急激に増加しているなんて知りませんでした。そして、感染していることに気付かずに何年も生きてきたなんて考えると、とても怖くなりました。」

Gさん 「相手の意見を尊重することも大切だけど、自分を守るためにも、きちんと判断をすることが大切だと思いました。」

Hさん 「エイズになってしまったら死ぬのを待つだけになってしまうし、HIVは元カレ、元カノ、元カレとずーっとつながって感染するし、感染してからの潜伏期間が5年～15年と長いので怖いなあと思いました。定期的な検査をきちんと行おうと思いました。」