

# ほけんだより 11月

## 11月8日は『いい歯の日』

おいしいものをおいしく食べるコツって、何だか知っていますか？  
1つは、おなかがすいていること。そして、もう1つ大切なことは、歯が健康であることです。食べ物は、よく噛むことで味が引き出されますが、むし歯があったり、入れ歯だったりすると、十分に噛むことができません。また、細かい食べ物が歯につまって痛むこともあります。

人間は食べることでただエネルギーを取り入れるためだけでなく、調理法を工夫したり、食器を選んだりして、楽しみのひとつとしてきました。せっかくの「楽しみ」だから、いい歯でおいしく食べたいですね。



## 新型コロナウイルス感染者が増えました！

新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者が増え、感染が再流行してきました。家庭における感染予防対策の徹底についてご協力をお願いいたします。

□本人や同居している家族がかぜ症状や体調不良の場合は、外出を控え、自宅待機をお願いします。→**出席停止扱い**（発熱・喉の痛み・咳・痰・鼻水・だるさ・息苦しさ・嗅覚味覚異常等）

□本人や家族が病院受診した場合は、必ず学校に「さくら連絡網」でお知らせください。その際には備考欄に、「いつ、誰が、どのような症状（体温等）で、症状発現日、受診医療機関名、検査の種類（PCR検査又は抗原検査）、検査日、検査結果の出る日にち等」をご入力ください。土日祝日も「さくら連絡網」でお知らせください。

季節が秋から冬へと、ゆっくりと移り変わってきました。11月の別名は霜月。雪待月ともいいます。暦の上でも、立冬（7日）小雪（22日）と寒さに向かう時期にふさわしい文字が並んでいます。空気が乾燥し気温も低くなり、かぜをひきやすい時期です。健康管理に充分注意しましょう。

志木第二中学校  
保健室  
R4. 11. 1

## 1年生 思春期講座 10/25(火)6校時

10月21日(金)3・4時間目に保健体育【心身の発達と心の発達】「生殖機能の成熟」の授業を受けた後10月25日(火)6時間目に櫻井裕子助産師に「見つめようココロとカラダ」の講演をしていただきました。事前アンケートの集計結果を説明し、生徒からでた質問にも答えていただきました。あっという間の1時間でした。

\*子宮の大きさは?:キウイフルーツくらい \*卵巣の大きさは?:シャインマスカット・プチトマトくらい  
\*精巣の大きさは?:親指と人差し指でつくるOKサインくらい \*精子の寿命は?:72時間(2~3日)  
\*排卵っていつ起こる?:次の月経(生理)の2週間前 \*卵子の寿命は?:24時間(1日)

### 生徒感想

○私は今まで「何となく」知っていたような心と体のことについて、今回の櫻井先生の講演を聞いて、理解が深まったし、こういうことを知る事ってすごく大切なのだなと思いました。

○私が櫻井先生の話聞いて深く考えたことは、性の多様性です。男子がスカートを履くと面白く見えてしましますが、そのこと自体がLGBTQの方々を否定していて、この意識の根本から変える必要があると考えました。この講演で、一人の個性を大切にすることが思春期の私たちには、必要だと考えました。

○特に話の中で驚いたことは、元々は女子も男子も同じだったということです。それから男子に「てっちゃん(テストステロン)」が多く出て、女子と男子が分かれるということを知れました。

○「てっちゃん(テストステロン:性ホルモン)が勝手に踏んだアクセルをブレーキするのが思春期」の詞がとてもおもしろくわかりやすかったです。

○今までは、女子だけに起きる「月経」というのを軽く見ていて、「そんなに痛いのか」「休むほどなのか」と思っていました。なのでこれからは、女子をいたわりたいと思いました。

○櫻井先生の講演は、楽しく性について学ぶことができました。お互い好き同士でも、重さや形が違っただけで大きなトラブルをまねいてしまうと知り、今後どうしていくべきか、考えるきっかけになりました。





## 3年生 歯科保健指導 10/4(火) 1・2校時

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さんを4名お招きして、「歯っぴーライフ～中学生～」の歯科保健指導が行われました。中学3年間の歯科保健指導の総仕上げとして、むし歯や歯周病の予防、歯と口の健康について、お話をいただきました。



- \* 永久歯の本数：28本 + 親知らず(0～4本)
- \* 歯を失う原因：①歯周病 ②むし歯 ③歯の破折等
- \* 8020(ハチマルニイマル)運動：「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」
- \* むし歯の原因と予防：むし歯菌(プラークコントロール) + 食べ物(シュガーコントロール) + 歯質(フッ化物の応用) + 時間の経過(だらだら食べをしない)
- \* ケガで歯が折れたり抜けてしまった時：保存液・牛乳にいれる+口の中に入れる→歯科医院へ汚れている場合は唾液をかけてラップに包んで歯科医院へ

### 生徒感想

- 今日は、歯の総まとめとして色々な復習をすることができました。歯の大切さや、様々なトラブルにあったときの対処法など、多く知ることができました。今ある歯を80歳まで保てるように日々の歯みがきを欠かさずしようと思いました。
- 歯があることでおいしく感じたり、認知症になりにくいということを知りました。歯のことを忘れていたことがあったので、しっかり見直していきたいです。歯みがきをもっと時間を費やし、うがいなどにも時間をかけて8020を目指していきたいです。
- 歯周病菌もむし歯菌も歯垢の中にいることに驚きました。フッ化物の効果も、再石灰化することも知ることができました。時々歯医者に行って歯の健康チェックをしたいです。
- 歯みがきはあまり力を入れずにみがき、食事はよく噛んで食べることを意識して、ながら食事をしないように気をつけていきたいと思いました。
- 毎日のデンタルフロスも欠かさず行うことを忘れずにしたいと思います。また、毎週金曜日のフッ化物洗口も1回1回大切にしていきたいです。



## 3年生 思春期講座 10/7(金)5・6校時

櫻井裕子助産師による思春期講座は3回目で、「妊娠と性感染症」の内容を生徒の質問に答えていただきながら、お話ししていただきました。軽快なトークと、ユーモアあふれる話に引き込まれ、楽しくも真剣に聞けてとてもわかりやすい講演でした。これから、3年生は【健康な生活と病気の予防】「性感染症とその予防/エイズ」を保健体育の授業で学びます。

### 生徒感想



○自分たちの学年目標が「自主・自立」で今回の講演の内容は目標達成への一つの大切なことだと思いました。中学を卒業して、高校へ行って、大学や就職してどんどん大人に近づいて行く中、「自分を自分で守る」ということがとても大切だと思いました。性的接触などでおこりうる危険から自分で対策して、または人に頼るといった判断を自分ですることによって、自分、周りの人を守れるんだなと思いました。



○妊娠のことなどの話を、自分に起こるかもしれないこととして身近に聞くことができ、貴重な経験になりました。交際する上でリスクを考え、その責任がとれるかどうかを確認しなければいけないのだと改めてわかりました。もし、予想外のことが起きてしまったら、早めに相談して対処しなければならないとわかりました。



○LGBTQ+のお話について、私がすごく心に残ったのは、「良い意味での無関心」という言葉です。好きな色や好きな食べ物が人それぞれ違うように、好きになる人の性別や自分の認める性別も違って当たり前で、驚くことでも取り上げられるものでもないということだと思います。いつか、そういった多様性で溢れた社会になればいいなと思いました。



○妊娠しているかどうかを調べる検査キットの使い方を、初めて知りました。1回目に出なくても、2回目に陽性判定ができることもあるということも知りました。また、性感染症の話で「彼氏の元カノの元彼」が性感染症にかかっている、性行為をしてしまったら、全員にうつってしまう可能性があることに驚きました。

イヤよイヤよは  
まじでイヤ!