

ほけんだより



2021/12/6

伊豆の国市立長岡中学校

保健室 文責：青木実香

空気が冷たく乾燥しているため、喉の痛み、咳などのかぜ症状が出る人が増えてきました。現在は、コロナウイルス感染者数が減少している状態で落ち着いていますが、WHO（世界保健機関）は先月25日に、新たな変異株「オミクロン株」を、「懸念される変異株」に指定しました。今後の流行が心配されています。インフルエンザも流行し始める時期なので、感染症に対する予防意識をもう一度高めておきましょう。



思春期講座がありました

2、3年生を対象に、思春期講座が行われました。誕生学協会より「加賀みどり先生」が来てくださり、「いのち」をテーマにお話をしてもらいました。

いくつもの奇跡が重なって赤ちゃんができる事、誕生を喜ぶ家族の気持ち、生まれてからの生活（育児）の事、中学生の心について、異性との付き合い方、LGBTQについてなど、みなさんにとってとても大切な内容が盛りだくさんでした。中でも、「自分の命と自分らしさ、相手の命と相手らしさ、自分と相手のところとからだを大切にしてほしい」という先生の言葉が印象に残りました。



みなさんが書いてくれた感想がとてもすばらしかったので、いくつか紹介します。

生きるのが辛いと思った時は、自分をここまで育ててくれた人へ感謝を伝える気持ちでいれば、自然とそんな思いをしなくてもすむような気がしました。またもし自分が命を育てる番になったら、自分にしてくれたように優しく時に厳しく育てたいと思いました。

普通に生きていることが当たり前感じていたけど、自分が生まれる前にあったことが一つでもなかったら自分は生まれていなかったかもしれないので、今ここにいられるのは奇跡なんだと改めて感じられました。生まれてくるまでの様子を聞いて、赤ちゃんから、「生きたい」という心がたくさん伝わってくると思いました。

30代になったら、仕事をするか子育てをするかの選択が求められる。それはとても難しく、大変な選択です。赤ちゃんの子育ての円グラフを見て、ほとんどの時間が子育てに割り振られていてとても大変だなと思いました。ストレスもたまるし、仕事との両立も難しいです。だから、しっかりと準備が大切だと思いました。

生まれてくる時に頭の形をゆがませたり、自ら体の向きを変えたりして工夫している赤ちゃんはすごいと思った。何百万年も前の人たちから大事につながってきたこの命を無駄にせず、自分も命をつなげるように大事にしていきたい。

先生は「生まれて無駄な命は減らしていきたい」と言っていました。そのためには、学生だったらしっかり避妊具をつけるといったことを徹底していきたいです。命が誕生するにはいくつもの奇跡があってできていると言っていたので、その奇跡を無駄にしないように生きていきたいです。

加賀さんが言っていた「赤ちゃんを喜んで迎える」の意味はまだ私には早くてわからないから、人に迷惑や心配をかけずに、今まで以上に自分や人を大切にしたいと思った。



歯科教室がありました

1年生を対象に、歯科教室が行われました。健康づくり課より、保健師さんと歯科衛生士さんがきてくださいました。



歯科検診の結果、長中生はむし歯は少ないですが、「**歯肉炎**」の疑いのある生徒が、**105人(28.7%)**いることがわかっています。歯科衛生士さんからは、歯肉炎の仕組みやその怖さ、予防するためには歯ぐきにしっかり歯ブラシをあててみがくことが大切であると教えてもらいました。**耳かき1杯の歯垢の中に、約10億個のばい菌がいる**と聞いて、1年生は驚きの声をあげていました。

寝ている間は唾液の出る量が少ないので、一番むし歯になりやすいです。**夜寝る前は、時間をかけてしっかりみがいてくださいね。**歯みがき粉は、**小指の先(第一関節)くらいつけてみがいてね。**毎日使っている**歯ブラシは、1ヶ月に1回は新しい物に交換**しましょう。



準備や司会進行をしてくれた保体委員のみなさんの事を、「立派ですね!」とほめてくださいました。

今年の病気は今年のうちに!

健康診断の結果、異常が見つかった人(病気の疑いのあった人)に、治療のすすめを配布してあります。まだ病院へ行ってない人は、早めに診てもらおうようにしましょう。未受診者が多い歯科については治療のすすめを再発行します。



この字は何と読むでしょうか!?



江戸時代の遊びで作られた「創作漢字」だそうです。今の時代では、この1つの「口」にマスクをつけなければいけませんし、こんなに近く大勢集まってる「おしゃべり」は、なかなかできませんね…。

こたえ:「おしゃべり」

10秒でウイルスを消滅させる方法!!

ズバリ! 手洗いです!!

- ① 石けんで10秒もみ洗い
- ② 流水で15秒すすぐ
- ③ ①・②を2回繰り返す

これでウイルスはほぼゼロに!

