



梅雨になると、すっきりしないじめじめした日が続きます。しかし、雨上がりの虹やぬれたあじさい、水たまりに映る青空はとてもきれいです。外に出られない時はゆっくり音楽を聴いたり、読書をしたりするのもいいでしょう。今月は学校総合体育大会があります。今までの練習の成果を発揮できるよう、体調管理をしっかりとっておきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「80歳になったとき、自分の歯が20本残っているようにしよう」という歯の健康目標を「8020」といいます。実際の80歳の人々の歯の本数は平均8.21本で、「8020」の人はわずか15.25%。歯は「あって当たり前」のものではなく、きちんと手入れをしながら大切に使い続けていくものといえます。みなさんが80歳になるころには、100%の人が「8020」になっているといいですね。



歯科検診の結果

むし歯のある人 118人

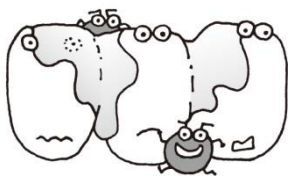
要観察歯のある人 188人

(むし歯の一手手前)

歯科検診の結果、むし歯の人は全校で118人いました。むし歯の一手手前の要観察歯のある人も188人と多くいました。このまま放っておくとむし歯になってしまいます。「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の受診のお勧めに○が付いていた人は受診を、経過観察に○が付いていた人は、歯みがきを丁寧におこなってください。

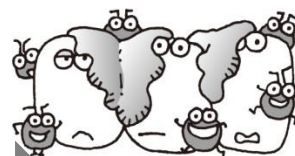
もし食べてから歯みがきをしないで放置していたら・・・

菌が歯にくっつく



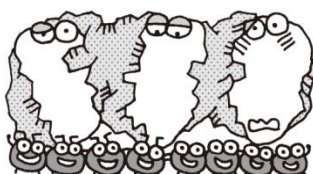
食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間でプラークの誕生です。

菌が増える



菌が爆発的に増えます。菌同士がくっいたりしながら、プラークの厚みが増してきます。

歯石ができる



プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。もう歯みがきでは取り除くことができません。

バイオフィルムができる



ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。

もうすぐ水泳が始まります



6月下旬から水泳の授業が始まります。暑い日が続いているため、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。ただ、水泳は一步間違うと、体調不良を引き起こしたり、思わぬけがにつながります。

そこで保健室から水泳の前に確認してほしいことが3つあります。

- ①十分な睡眠と朝食、体調管理をしっかりと！
- ②手足のつめを切ってください。
つめが折れたり、人にけがをさせる原因に。
- ③目、耳、鼻の治療勧告書をもった人はすみやかに病院を受診しましょう。

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

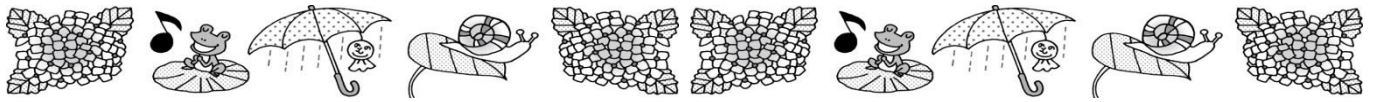
- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



2年生 性教育講演会を実施しました！



2年生は6月6日に助産師の桜井裕子さんをお迎えし『性教育講演会』を行いました。出産の現場に立ち会う助産師さんから命の大切さ、性行動に伴うリスク、正しい性の知識などをお話していただきました。桜井さんの愉快的話術に引き込まれ、みんなしっかりと話を聞くことができました。

以下は生徒の感想です。

お話が始まるまで「性教育」という普段あまり口にしたり、耳にしたりすることの少ないテーマのお話ということで、正直真面目な感じで話が進んでいくのかなと思っていました。桜井さんの話はわかりやすく、面白く、しかし、「性」についての大切なことや気を付けなければならないことがよく伝わってくる、そんなお話でした。本やインターネット、大人の話などたくさんの情報があってたまにどの情報正しいのか、どの情報を信じていいのかわからなくなることがあります。(略)今日桜井さんが話してくださったことを信じたいと思いました。私も桜井さんのように性に対して真剣な姿勢でいられるようになりたいと思いました。(女子)

男女の心は少し違っているので話し合うことが大切だと知りました。これをきっかけに共に大切にしていけるといいなと思いました。(男子)

男性だからといって女性にはいけないことを聞いて自然と首が上下に動きました。自分がとても印象に残った話は、朝霞市の赤ちゃんを捨てていった事件です。置いていった人に怒りを感じますが、死んでしまった赤ちゃんの未来を考えると心が痛みます。二度と起こってほしくないと思いました。(男子)