ほけんだより

No.8
2021.11.8
小原田中学校　保健室

歯肉炎を予防しよう

当てはまる人は歯肉炎にかかっているかも？！
□　歯肉からの出血や痛みはありませんか？
□　歯と歯肉の境目に、白っぽいものがついていませんか？※白っぽいものは、歯垢といって、細菌のかたまりでむし歯や歯肉炎の原因になります。

皆さんの歯、永久歯は何本生えている？乳歯は何本残っている？

実は、中学３年生では永久歯が生えそろい、乳歯は１本も生えていない人がほとんど。自然に歯が抜けるのはもう卒業です。ですが、おとなになってからも歯が抜けることがあります。それは、歯肉炎（しにくえん）という病気が進行した結果、歯が抜けてしまうのです。

中学生の時期は、ホルモンの分泌が乱れることによって、歯肉炎にかかりやすくなります。

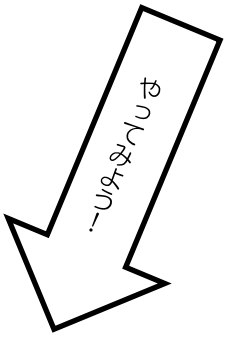
かかりやすい時期だからといって、あきらめるのではなく、普段の生活の中で予防ができるので、意識して取り組んでほしいと思います。

また、５月の歯科検診で

GO（歯肉に軽度の腫れや出血がみられる）

歯垢の付着がある

という結果だった人は、早めに歯科医院を受診しましょう。



いい歯の日 一本一本丁ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

２年生　思春期講座

１０月２６日、２年生の皆さんが思春期講座を受けました。福島県助産師会の助産師さん２名にお越しいただき、命の尊さや、思春期に訪れる体や心の変化、性的同意について等、生涯にわたり心と体が健康で幸せに生きていくために大切なことをたくさん学びました。

皆さんの将来には無限の可能性があります。自分自身を大切にし、周りの人の気持ちを考え、思いやりと優しさをもって行動できるおとなへと成長することを願っています。

～講座の感想より～

知らないことを知ることができたし、命の大切さを再確認できてよかったです。

また、思春期真っ只中の今の男女の違いを知ることもできたし、自分の体は自分で考え、相手のこともしっかり考えながら行動していきたいです。（2年生）

性的同意…手をつなぐ、キスをする等、全ての性的な行為に対して、お互いがその行為を積極的にしたいと望んでいるかを確認すること。

１年生　喫煙防止教室

１０月２７日、喫煙防止教室がありました。星総合病院の保健師さんにお越しいただき、たばこに含まれるニコチンなどの有害物質が体に与える影響や、依存性があり止めるのが難しいことなど、たばこの害について学びました。また、ストローを使ってCOPD（慢性閉塞性肺疾患：たばこの長期服用で起こる病気）にかかった時の息苦しさを体験しました。

１年生は、たばこが改めて有害なものだと感じ、今後も吸わないと心に決めた子が多くいました。

今後、「吸ってみる？」と誘われることがあるかもしれません。自分のかけがえのない未来のために、どうにか断ってほしいと思います。

断るポイントは、

「きっぱりと」「理由を伝える」「何度も繰り返す」

です！

～講座の感想より～

私はたばこの怖さを改めて知りました。私のお父さんはたばこを吸っています。お父さんは「なかなかやめられないんだ」と言っていました。その原因がニコチンであることを初めて知りました。お父さんにはたばこでがんになってほしくないので、たばこの怖さや周りへの影響を知ってもらい、やめてもらうように説得しようと思います。また、自分も大人になってからたばこを絶対に吸わないと決意しました。（1年女子）

保護者の皆様へ

引き続き感染症対策を！

新型コロナウイルス感染症の感染者数が減り、少しずつ元の生活に戻りつつありますが、感染症対策の継続をお願いいたします。間もなく、冬を迎えます。乾燥した空気や低温がウイルスにとって好条件であることが多く、再流行の可能性もあります。マスクの着用、手洗い・うがい、換気はもちろんですが、食事や睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高める生活を送りたいものです。

１２月１３日（月）に本校で甲状腺検査があります

先日、福島県立医科大学よりご家庭に甲状腺検査のご案内が送付されました。（ピンク色の封筒）内容をご確認いただき、大学へ「同意確認書」の返送をお願いします。