

# ほけんだより



令和5年6月2日  
大間々東中学校保健室

今年も雨の季節がやってきます。このところ、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、日によって寒暖差が激しく、それによって体調をくずす人もいます。雨の日だと、なんとなく気分も沈みがちになりますが、そんなときこそ生活習慣を整えて（早寝、早起き、朝ごはん）、好きな音楽を聞くなど、気持ちをリフレッシュさせながら過ごしましょう。



## 思春期講演会がありました

5月23日（火）、県内外の中学校や高校など、さまざまな場所で講演会をされている、現役看護師の星野貴泰先生をお招きして、思春期講演会（2・3年生対象）を行いました。体と心の性や、自分らしく暮らすことの大切さなどについてお話をしていただきました。



\* 星野先生が、生徒からの事前アンケートの質問にいくつか答えてくださいました。一部ご紹介します \*



男女で区別  
されます

男だから〇〇、女だから〇〇という考えはもう古い  
です。男でも泣いたっていいし、女だけが家事をする  
というのも違います。男性も育児や家事に参加するべきだ  
と思います。あなたは、あなたのまま、あなたらしく  
生きることが大切です。



大人になって結婚し  
子どもをつくるのが  
怖くて不安です

今の世の中、結婚しなくてもいいし、  
子どもをつくらなくてもいいという社会になってい  
ます。不安を抱くこともあると思うけれど、  
選択肢はいろいろあるので、これじゃなきゃ！と  
決めなくて大丈夫。



女だけが月経が  
あって面倒くさい・・・

月経は女性には必ずあるものなので避けられないけど  
① 自分の生理周期を知ること  
② 自分にあった生理用品を使うこと  
③ 生理中の過ごし方を考えること  
などで、負担を減らすことができますよ。



### 生徒の感想（一部抜粋）

- 僕たち男だけでなく、女の人にも苦労があることを知った。困ったら相談にのってあげようと思った。
- 自分は自分らしく生きるということを知って、すごく気が楽になった。
- 心は男、体は女、恋愛対象はこだわらないなど、自分が知っていたよりも性別が複雑で人の数ほど性別はあるのかもしれないと考えられた。
- 性について話したり聞いたり調べたりすることは恥ずかしいことだと思って、今まであんまり触れてこなかったけれど、相談したり話し合うこともできるということがわかった。SDGsなどを通じて、性別に関係なく生きることができる社会にしていきたいです。
- 初めて知った内容がたくさんあった。その中には、知らなかったら将来、自分のパートナーを傷つけることになってしまうようなものもあったし、異性のことを知ることで、相手への理解がとて深まり、いい経験になったと思います。

歯みがきをして

## 大切な歯にしようキャンペーンをおこないます！

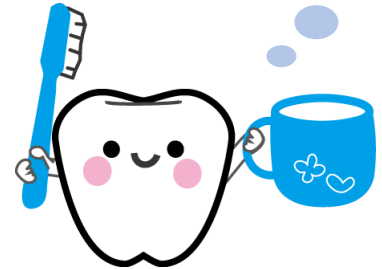
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

大東中保健委員会では、この時期に合わせて、いつまでも自分の歯でおいしく、楽しく食事ができるように、歯みがき習慣を少しでもつけてもらおうということで、

「大切な歯にしようキャンペーン」を企画しました。

6月6日(火)～8日(木)の3日間、給食後の歯みがきをどれだけの生徒ができたかどうか、クラス毎に競います。上位3位のクラスまで表彰したいと思いますので、各自コップと歯ブラシを持ってきて、(歯みがき粉もOK)、みんなでシャカシャカ歯みがきしましょう♪

キャンペーンの名前は保健委員会で作りました。みなさんごぞって参加しましょう♪



## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



### 歯と歯の間



家ではなるべくフロスを使うようにしましょう！

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

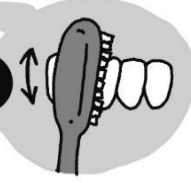
### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



## 暑さに慣れる「暑熱順化」

### ポイントは「汗」をかくこと！

繰り返し暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。これを「暑熱順化」といいます。

これから来る暑い季節に向けて、熱中症予防のために体を暑さに慣らしていくことが大切になります。

1週間くらいで順化はできますが…

熱中症を予防するためには

継続していくことを

おすすめします！



ランニング!



ウォーキング!



NG

シャワーだけじゃダメ!!!



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



家事お手伝い!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!