

# ほけんだより11月



千葉市立末広中学校

## 歯と口の健康について

【11月の保健指導②】 R7. 11. 4 (火)

### 【11月の保健行事】

8日(土) いい歯の日 11日(火) 加湿器設置  
26日(水) いのちを守る教育(救命講習) 2年生・E組

10月8日(水)に、秋の歯科健診を実施しました。対象者は、春の健診で「むし歯になりそうな歯があった人」「初期の歯肉炎があった人」「春の歯科健診未検査だった人」で、学校歯科医の武井祐一先生から、「歯と口の健康」についてのお話も伺いました。



【生徒の感想】  
 \*むし歯は、見えにくいところにできていると知った。  
 \*歯の根元(歯と歯肉の間)や歯と歯の間をねらって歯みがきをする。  
 \*ご飯を食べた後、すぐベッドに横になったり、寝てしまったりするので、ちゃんと歯をみがく習慣をつけるのが大事だと思った。  
 \*朝も昼も大事だけれど、夜の歯みがきが一番大切だということがわかった。  
 \*時間をかけてていねいにみがこうと思った。

永久歯に生えかわってから2~3年は、歯が弱いので、しっかり歯をみがき、きれいにしておくことがとても大事です。

秋の歯科健診結果通知の他に、春の健診の結果、治療が必要で、まだ受診報告が届いていない人には、受診のお勧めを配付しました。年に1~2回は歯医者さんで診てもらいましょう。

## よく噛むことは健康にもいいんだよ

### 消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

### 食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

### 唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

### 脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ!

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

## あなたの姿勢はどうかな??

下のような姿勢は、体のゆがみにつながります。



☆学習中の姿勢を右のように意識してみよう!

### よい姿勢のポイント グー・ピタ・ピン



# 3年生 思春期教室報告（後編）

前号に引き続き、生徒の感想の一部を紹介します。

## ○ 赤ちゃんふれあい体験学習

19組の赤ちゃんとそのお母さん・お父さんにお越しいただき、妊娠や出産、育児やお子さんへの思いなどのお話を伺ったり、生徒たちが考えた質問をさせていただき、赤ちゃんとふれあわせていただきました。



【赤ちゃんのお母さん・お父さんのお話を伺って・・・】 \*写真やアルバムを見せてもらって、子どもの成長がとても早いと思った。 \*夜泣きで睡眠時間が全然ないということや赤ちゃんがでて生活がすごく変わったと聞いて、お母さんはすごいなと思った。 \*赤ちゃんを産む前も大変だけれど、産んだ後も大変だとわかった。 \*子育ては、いろいろ大変なことがあること、幸せが増えることがわかった。 \*お父さんが育児休暇を取って家事などを分担していると知った。 \*自分が思っている以上に、親は子供のことを考えているんだなと感じた。 \*お母さんは常に笑顔だったから、本当に子どもを愛しているんだなと思った。 \*出産して子どもに会えた時の感動は忘れられないというお話を感動した。



【赤ちゃんとふれあって・・・】 \*体がブニブニしていて、触るのが気持ちよかったです。 \*赤ちゃんの温かさがすごかったです。 \*手も足も小さいけれど、意外と力が強くてびっくりしました。 \*短時間の中で、泣いたり笑ったりたくさん感情が出てきて驚いた。 \*お父さんやお母さんが抱っこすると安心した顔をしていて、親ってすごいなと思った。



## ○ 助産師講話 「生命(いのち)を守り育む～あなたしさが輝くために～」

【助産師 川島広江先生のお話を伺って…】



\*お母さんは、大変な思いをして、私を産んでくれたことが分かった。 \*赤ちゃんも頑張って生まれてくるんだと知った。 \*陣痛の仕組みを知って、人間の身体はすごいなと思った。 \*ダイエットが赤ちゃんに大きくかかわってくると知り、過度なダイエットは危険なことがわかった。 \*思春期のイライラしてしまう気持ちや自立したいという気持ちはみんな一緒でおかしいことではないと知れて安心した。 \*最近、ずっと眠いのは思春期も関係していると分かった。 寝る前にスマホを見てしまうことがあるから、これから気を付けようと思った。 \*23時には寝ようと思う。

\*思春期にどれだけ自分の気持ちをコントロールできるかが、将来につながってくる。 \*自分の心を上手にコントロールしたり、落ち着かせたりできるようにしたい。 \*周りとのコミュニケーションをしっかりとることで、大人になった時に、後悔することなく過ごせるとわかった。 \*自分らしくいることはおかしくないと聞いて、すごく心強かった。 \*自分のいいところを活かして生きていきたい。 \*一つ一つの行動の責任の重さを感じなければいけないと思った。 \*命を大切にしようと思った。

☆家庭でも誕生したころの様子や思春期についておうちの人と話してみてください。