

すこやか 思春期教室号

平成30年1月18日(木)
輪之内中学校 保健だより



1月24日(金)に、2年生を対象とした思春期教室が実施されました。歯科衛生士の二村栄子先生をお呼びし、「歯周病予防教室」をしていただきました。思春期になるとむし歯は減りますが、歯茎に変化が起こります。成長期に伴い、ホルモンの分泌が増加したり、塾や部活動で不規則な生活になったりして、思春期性歯肉炎が発症します。この教室では、歯肉炎の恐ろしさや予防法について教えていただきました。特に、RDテストで唾液中のミュータンス菌を調べたり、歯ブラシやフロスを使って正しい歯みがきの仕方を実践したりして学ぶことができました。



<生徒の感想より>

- 歯の大切さが分かったので、今後はいつもよりていねいに歯を磨きたいです。これからも一生自分の歯を大切に守っていきたいです。
- 歯ブラシだけでは歯についた汚れがとれないことが分かりました。歯間ブラシなどを用いてできるだけ多くの汚れをとって、8020運動(80歳まで20本の自分の歯を残そうとする運動)ができるようにしたいです。
- むし歯や歯肉炎にならないように歯ブラシの使い方を工夫して磨きたいと思いました。また、口臭の原因はむし歯菌によるものだと分かりました。RD検査ではよい結果だったので、これからはしっかり歯みがきをしていきたいです。今日教えていただいた歯みがきの仕方を、毎日続けていけるようにしたいと思いました。
- 思春期に多くできる歯周病について聞いてびっくりしました。歯周病は40代くらいの人からなる歯の病気だと思っていました。今の私たちは思春期の歯の病気になりやすいので、ならないために甘い物に気をつけたり、食べた後はていねいに磨いたりしたいです。
- 歯茎がとけている写真を見てこわいなと思いました。朝が忙しく、歯みがきを忘れてしまうことがあるので、そうならないように生活リズムから改善していきたいと思いました。
- むし歯はとてもこわいと感じました。歯がなくなると一生治らないので、今晚からしっかり歯を磨こうと思いました。
- 今日学んだことを家族にも教えてあげたいと思いました。

11月8日（水）救急救命講習

2年生の保健体育の授業で、大垣消防組合中消防署南分署の方を講師としてお招きし、救急救命講習を実施しました。突然死の実態や、胸骨圧迫とAEDを中心とした一次救命処置の重要性について説明していただいた後、2人1組になって心肺蘇生法を体験しました。胸骨圧迫の練習装置を使って正しい姿勢や圧迫する位置を確かめました。近くにいる人と協力することで、倒れて意識がない方の蘇生率が上がることを実感することができました。

生徒たちは、「今回の講習を生かして、目の前に人が倒れていたときには、勇気を出して手を差し伸べたい。」という感想をもちました。今後の生活に生かしていきたいです。

