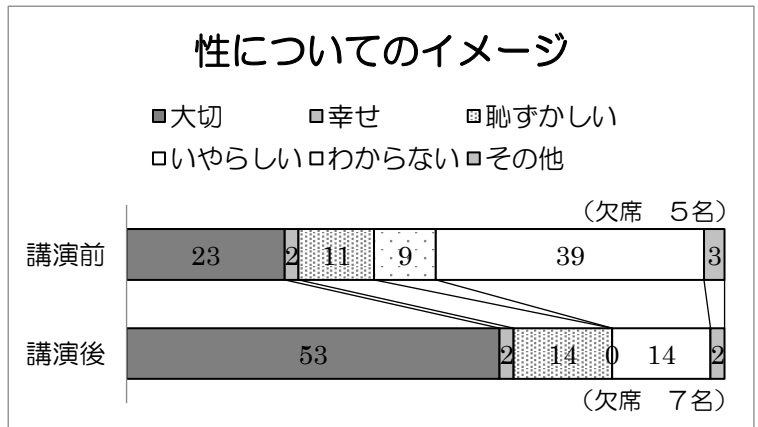




11月22日（木）に1年生対象の思春期教室が実施されました。岐阜大学医学部附属病院の助産師さんと看護師さんを講師に迎え、「命の大切さ」についての授業をしていただきました。命の誕生や思春期の身体と心の成長、異性に対する気持ちの違いなどを学び、相手の気持ちを考えること、自分の気持ちを相手に伝えることの大切さを感じることができました。



講演の前と後では、意識にも変化があり、自分や他人の性（命）が大切であると感じることができました。これからも今の気持ちを忘れずに、相手の気持ちをよく考えて行動できる人になってほしいと思います。悩んだとき、困ったときはいつでも保健室に相談にきてください。

<生徒の感想より>

- ・講演を聴いて、性に関することは恥ずかしいことではなく、大切に幸せなことだと分かりました。
- ・自分の身体を理解し、他の人と比べないことが大切だと分かりました。
- ・性に関する悩みがあったけど、今日の話聴いて安心しました。
- ・友達が性のことで悩んでいたなら今日学んだことを生かして「大丈夫だよ」とひと言かけたいです。
- ・異性のことは関係ないと思っていたけれど、異性のことを知ることは将来の自分のためになるので、今日学べてよかったです。
- ・男子と女子は違うところが多いけど、大切な命ということには違いはないので、相手の気持ちを考えて発言したり「さん」付けをしたりして、自分と相手の命を大切にしたいです。
- ・初めて赤ちゃんをだっこしているお母さんやその家族の写真のみんながほっとした顔を見て、自分も「よかった」と幸せな気持ちになり、出産はすごく素敵なことだと感じました。
- ・私たちは親が約15時間かけて大変な思いをして、がんばって産んでくれたことが分かり、命の大切さ、重みが実感できました。自分を産んでくれた親に感謝したいです。
- ・赤ちゃんも、生まれてくるまでにはたくさんの試練を乗り越えることが分かりました。
- ・1人の命はみんなに支えられてできたものなので、自分に自信をなくさず、楽しく生活していきたいです。相手のことをしっかりと考え、自分のことも大切に生活したいです。
- ・命を大切にすることは「相手のことを考える」ことだと思いました。
- ・人間は自分で感情をコントロールできるので、相手のことを考えてから行動したいです。
- ・これからの命を大切にするために、妊婦さんを見かけたら自分にできることをしたいと思いました。
- ・私たちが生まれてきたことはとてもすごいことで、今ここにいることはとても素敵なことだと思いました。これから自分も命のバトンをつないでいきたいです。

すこやか 思春期教室号

平成31年1月11日(金)
輪之内中学校 保健だより



11月19日(月)に、2年生対象の思春期教室を実施しました。歯科衛生士の二村栄子先生を講師に迎え「歯周病予防教室」を行っていただきました。思春期になると歯茎に変化が起こります。成長期に伴い、ホルモンの分泌量が増加したり、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。今回は、歯肉炎の恐ろしさや予防法について教えていただき、RDテストで唾液中のミュータンス菌を調べ、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て学びました。これからも一生付き合っていく歯。今から歯を大切にしましょう。



<生徒の感想より> していなかったなと振り返って思いました。歯は生きるために欠かせないものだ改めて分かったので、これからは大切にしていきたいです。

- 歯はその人の第一印象に影響することや、スポーツでも大切になることを知りました。
- イチローは1日5回歯みがきをすると聞いたことがあって、そんなにしなくてもいいだろうと思っていましたが、今日の話聞いて、歯を大切にすることが長い人生でとても大切だと分かりました。
- 歯周病は痛いだけかなと思っていただけ、病気と知り、詳しく学んでとても驚いたし怖かったです。
- 実際に歯を大切にしていなくて後悔した人の話を聞いて、歯は失ったら戻らないから、後悔している人の分も自分たちが歯を大切に、後悔しないようにしたいと思いました。
- 飲み物にあんなにも砂糖が入っているとは思わなかった。自分は歯を溶かしやすい飲み物が大好きなので自分の歯がどうなっているか心配になりました。
- 歯の病気は睡眠不足や食事からもなるので、生活習慣を見直していきたいです。
- 思春期の今だからこそ丁寧に歯みがきをし、一生付き合っていく歯を大切にしていきたいです。
- 人生の中で約5万回ある歯みがきを、ただ磨くのではなく、正しい磨き方で行いたいと思いました。
- 痛い思いをしてむし歯を治すよりも、たった5分の歯みがきを毎日することでむし歯を予防するほうが100倍いいので、特に歯茎と歯の間を意識して丁寧に歯みがきをしたいです。
- この教室を終えてすぐに「“イ”の口から磨く」「前歯に歯ブラシを当てて“キュッ”と上に上げる」「やさしく磨く」ことを意識して行っています。これからも続けて、むし歯や歯周病にならない健康な歯を保てるようにします。
- 正しい歯みがきを覚え、習慣づけて、健康な歯になれるようにします。
- 毎日、特に夜に歯みがきをするときは必ず糸ようじを使い、歯みがきにかかる時間を少し多く取るようにしました。自分の歯は健康だと思っていたけど、正しい磨き方でやったら血が出てきました。今から歯を大切にしたいです。
- 将来歯がなくなってしまうのは嫌なので、今回習ったことを実践して、将来の歯を守りたいです。
- 歯みがきを毎日し、大人になっても健康な歯を大切にすることで、長生きしても楽しく過ごすことができるのだと感じました。80歳になっても歯が20本残っているようにします。
- 歯はこれから生きていく中でとても大切なものです。歯がないと物を食べられない、味をしっかりと感じられないなど悪いことしかないので、普段から適切な歯みがきをしたり定期的に歯医者に行ったりして歯を健康に保っていききたいです。今からでも遅くないので、時々ではなく毎日の習慣としてやってきたいです。