

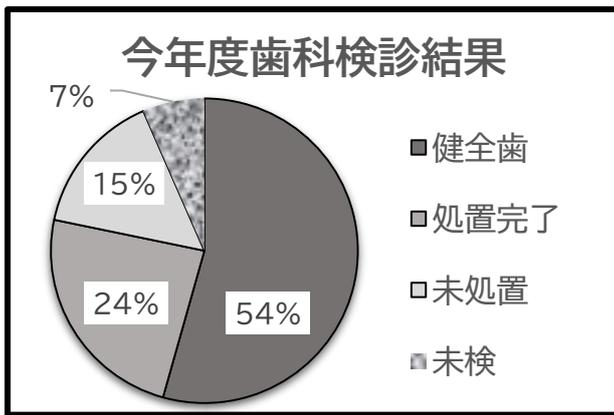


令和6年6月10日発行

船浦中学校 保健室

9日の白浜港で行われた「海神祭」。前日の夜から続く雷雨で心配でしたが、御願ハーリーの鐘の音が鳴ると同時に嘘のように晴れ間が見え、後半は太陽が照りつける暑さとなりました。「海の神の存在を感じる」神秘的な現象を間近で見た経験でした。さて、6月初旬の地区総体も終わり、生徒達もなんとなく表情が乏しかったり体調面や怪我が見られるなど、「心ここにあらず」の様子も感じられます。学校行事と地域行事等で疲れも溜まってきているかと思しますので、たまには家で「だら～～」とさせることも大切です。ぜひご家庭でも健康観察とリフレッシュの取組よろしくお願ひ致します（＾＾）

☆今月の保健目標☆
歯を大切にしよう



4月に実施しました歯科検診の結果より、今年度本校の口腔状況を報告致します。本校の78%は「むし歯なし・治療済み」であり、15%の生徒がむし歯を保有している状態ということが分かりました。また、中学生に多いのが歯垢付着（磨き残し）や歯肉炎（歯茎の炎症）です。むし歯がない生徒も年に1回は歯科医院を受診しクリーニングすることをお勧めします。



6月4日～10日

歯と口の健康週間



むし歯になりやすい人
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう





船浦中初！『PRIDE 旬間』

5月15日～6月12日



「PRIDE 旬間」とは、ジェンダーや性の多様性について知り学び考え、「違いを認め合い自分らしく生きることの大切さ」を知ることがを目的として、本の貸し出しや掲示、性の多様性講話を行いました。一人一人どのように感じ受け止め考えてくれたかな？



みんながよく通る中央階段に掲示



図書館に関連する書籍がズラリ♪



図書館の窓にも性の多様性理解を深める掲示物が並びました



6月5日「性の多様性」講話の様子



「LGBTQ+啓発かるた」を使ってのリフレクション



講話後の振り返りシートには、ひとりひとりの考えや想いが書かれていて、自分事として真剣に参加していた様子が感じとれました。また機会を見つけて掲載しますね♪



先生の経験談に、生徒みんな耳を傾けています