



ほけんだより



11月22日

暖かい日もまだありますが、急に寒さが増し体調を崩しやすい時期です。冬の乾燥した空気は、ウイルスが活発に活動します。それに対し人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるために抵抗力が下がってしまいます。乾燥対策（マスク着用・こまめな水分補給など）、抵抗力を落とさない（睡眠・栄養をしっかり取る、生活リズムを崩さないなど）ようにして過ごしていきましょう。

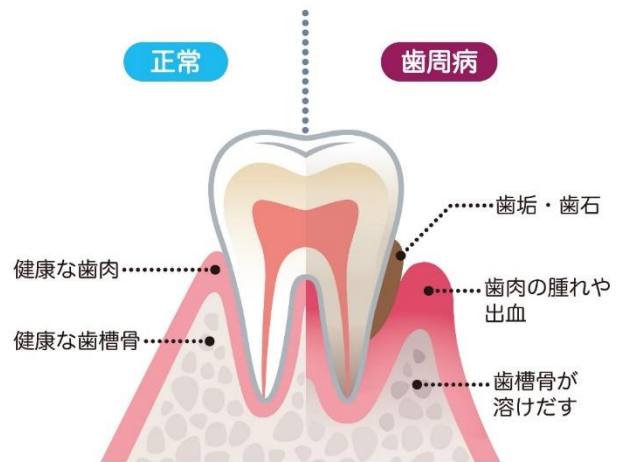


歯科検診を終了して

学校歯科医の先生からは、「歯肉炎や歯石がついている生徒が多い」とのことでした。虫歯がない場合でも歯石が付着している人がいます。虫歯がある人はもちろん歯肉炎がひどい人や歯石が付いている人は、早期の受診をお願いします。

歯肉炎は歯周病の始まりです。歯周病が起こる主な原因は歯の表面に付着している白っぽい「歯垢（プラーク）」です。プラークは、口の中にある虫歯菌が作り出すネバネバした物質のかたまりに細菌が巣を作っている状態です。プラークに含まれる細菌が歯肉の中に侵入しようとして歯肉に炎症が起こります。

プラークが付着してから約1～2週間で初期の歯肉炎が起こります。歯肉炎が起こった場合でも正しい歯磨きを続ければ健康な状態に戻すことができます。



1本ずつ歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、小刻みに10～20回くらい動かします。



鏡をみて確認するといいですね。

性教育講演会を実施しました

10月20日（水）に1年生対象で性教育講演会を実施しました。きぬ看護専門学校専任教員の小林みどり先生にお話をさせていただきました。オンラインでの実施で対面ではなかったのですが、教室の生徒達は真剣に先生の声に耳を傾けていました。



～以下が生徒の感想です～

- ・自分は正しい知識を持っていると思っていたが、勘違いしていた点もありとても勉強になった。自分の体を守るためにも正しい知識を身につけたい。
- ・相手を思いやる気持ちを大切にしたいと思った。
- ・避妊はとても重要なこと、そして性は決して恥ずかしいことじゃないということ。
- ・今の自分を大切にすることというのは、将来の自分を大切にすることなのだと改めて思った。
- ・自分らしさを大切にしていきたいと思いました。
- ・普段このような話を聞く機会があまりないので良い機会になった。
- ・相手を思いやることや自分の考えを伝えることは大切だとわかった。
- ・助産師の仕事に興味を持ちました。

