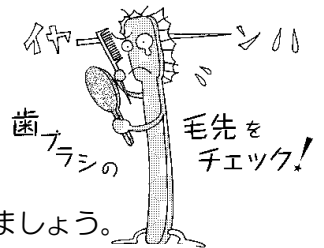


11月8日は「いい歯」の日！

11月9日に秋の歯科検診を実施します。

皆さん、自分の歯や歯肉など、口の中の健康について気をつけていますか？

9日には、今年度2回目の歯科検診が行われます。自分の口の中の状態を知る機会としましょう。



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

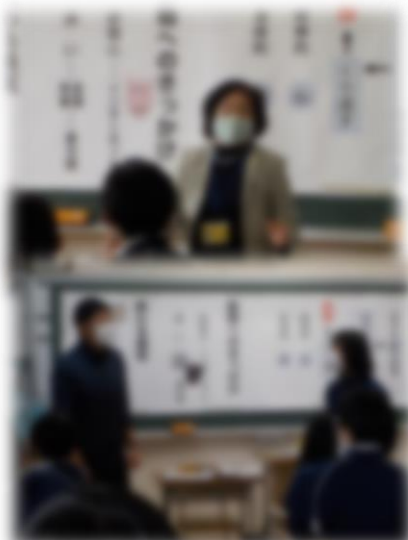
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。



保護者の皆様へ

3年生 薬物乱用防止教室を実施しました。

長岡保護司会の_____様、_____様、保護司の皆様、青少年薬物乱用防止委員の皆様をお招きし、3年生の薬物乱用防止教室を実施しました。薬物の標本を見て、薬物の種類や危険性等を学びました。薬物乱用の恐ろしさ、断り方等も教えていただき、最後は実際に誘われたときを想定し、ロールプレイを行いました。健康を守るための正しい行動選択ができるよい機会となりました。

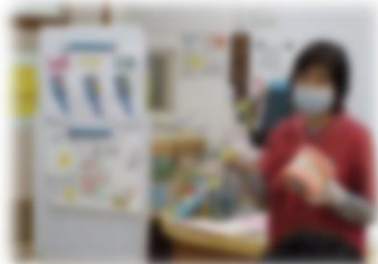


生徒の感想をご紹介します。

- ・薬物はとても怖いものだとということがよく分かりました。一度使ってしまうとやめられなくなるということはとても大変なことで、その最初の1回目を使わないことがとても大切だと学びました。また、薬物を使ってしまうことを人生の分かれ道だととらえ、きっぱりと断れるようにしていきたいです。
- ・薬物は、一度でも使用すると依存してしまうことが分かりました。脳を一度通ってしまうと、脳に傷がついてしまい、どんどん深くなって依存してしまうと知ったので、絶対に薬物を利用しないようにしたいです。また、知らないうちに運び屋になっているかもしれないということも分かったので気をつけたいです。誘われても断りたいです。
- ・今日は薬物乱用防止教室で、今の薬物は身近にあるということが分かりました。今は、インターネットでも薬物が買えるということも分かりました。僕は誘われても絶対に断るようにしたいです。今日学んだことをこれから活かしていきたいです。

1年生 歯みがき教室を実施しました。

歯科衛生士の_____様、_____様をお招きし、1年生を対象に歯みがき教室を実施しました。実際に染め出しを行い、歯垢が残っているところを目で見確認することができました。むし歯や歯肉炎を予防することの大切さや、正しいブラッシングの方法、デンタルフロスの使い方等も学ぶことができました。



生徒の感想をご紹介します。

- ・意外とみがきやすい前歯に汚れが溜まっていたので、びっくりしました。糸ようじは、めったにやらないので、今日やれてスッキリした気がします。何歳になっても、健康な歯でいられるように歯みがきをしっかりやりたいです。
- ・歯と歯ぐきの間をよくみがくと良いということが分かりました。また、力を入れすぎないこともポイントだと分かりました。これからは、少なくとも夜は鏡を見てポイントを意識しながら歯みがきをしたいです。
- ・今回の授業で、自分の歯は歯垢がたくさんついていることが分かりました。むし歯や歯肉炎を予防するためにフロスを使ったり、定期的に歯医者に行ったりできるようにしたいです。特にフロスは、週に1回でもできるように頑張りたいです。

歯科検診後の治療勧告書の配付について

11月9日の歯科検診後、病院受診が必要なご家庭には、治療勧告書を配付します。配付されたご家庭は、早めの受診をお願いいたします。



12月6日 性に関する指導(全校対象)を実施します。

助産師 _____様をお招きし、全校生徒を対象に「性に関する指導」を実施します。

授業テーマは以下の予定です。1・2年生は1時間、3年生は2時間を使って、酒井様からお話を聞きます。何かご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

学年	テーマ
1	生命誕生から思春期までの過程を学び、命の大切さを実感する。
2	思春期のこころとからだの変化を学ぶ ～思春期を快適に過ごすために～
3	思春期を大切に過ごすために～10代の予期せぬ妊娠、望まない出産、性感染症、性暴力を避ける～