

ほけんだより



ふくしま新世高校
2024年11月1日
保健室

つい最近まで、昼間半袖でもいられるぐらいの気温でしたが、さすがに朝晩は寒く感じるようになってきました。定時制高校は登校する時と下校する時の気温差が大きいので、帰る時の寒さ対策をしっかりと、上着を忘れずに持ってきてください。特に自転車やバイクでの通学の人は早めの対策をしましょう。日没が早くなりました。特に、夜間部の皆さんは登校時気をつけて登校してください。



歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。5月に歯科健診をしています。その後歯医者さんには行きましたか？ 5月の歯科健診でむし歯があった人はできるだけ早く、なかった人も年に1回はかかりつけの歯医者さんで指導を受けるようにしましょう。

歯の健康を守るためには、日常的に自分で行うセルフケアと、定期的に歯医者さんで見てもらうプロケアのどちらも必要です。みがいてるつもりでもみがけていないことも多いので、歯医者さんを受診して歯石とプラークの除去をもらい、ちゃんとみがけているか？使っている歯ブラシが壊れているか？みがき方は間違っていないか？について指導を受けるようにしましょう。また、毎日のセルフケアも歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなども使って、歯の汚れをきれいに落とすようにしましょう。せっかく、歯みがきをしても毛先が開いた歯ブラシではプラークを落とすことができません。歯ブラシは毛先が開いている状態になったら交換してくださいね。年齢を重ねてもずっと自分の歯で美味しく食事が食べられるように歯にいい習慣を身につけましょう。



背中が曲がっていませんか？

勉強している時やスマホを見ている時、姿勢が悪くなって、猫背になっていませんか？正しい姿勢の時は、背骨・首・肩・背中の筋肉でしっかりと頭を支えています。猫背になると頭が前に突き出ていると、首と肩の筋肉だけで頭を支えなければいけないので、肩こりになり頭痛や目の疲れなど様々な不調につながります。正しい姿勢を意識して生活しましょう。

良い姿勢を保てると代謝が上がったり、集中力が上がったりと姿勢をかえるだけで、いい効果が期待できます。

また、気分がよくなる効果もあります。逆に、「肘をつく」「寝転んで本を読む」「足を組む」「いつも同じ側でカバンを持つ」「スマホを見る時間が長い」などは、姿勢を悪くしてしまうので、なるべくしないように意識して生活しましょう。





ふくしま新世高校では10月に第2回の健康教室がありました。今回は助産師の庵原順子さんに来ていただき「思春期の心と体～男女交際について～」という題でお話をいただきました。

知らないうちにおきる体の外側の変化と体の内側の変化、そして自分で意識することで変化していく心の理解についてお話をいただいた後に、男女交際のマナー

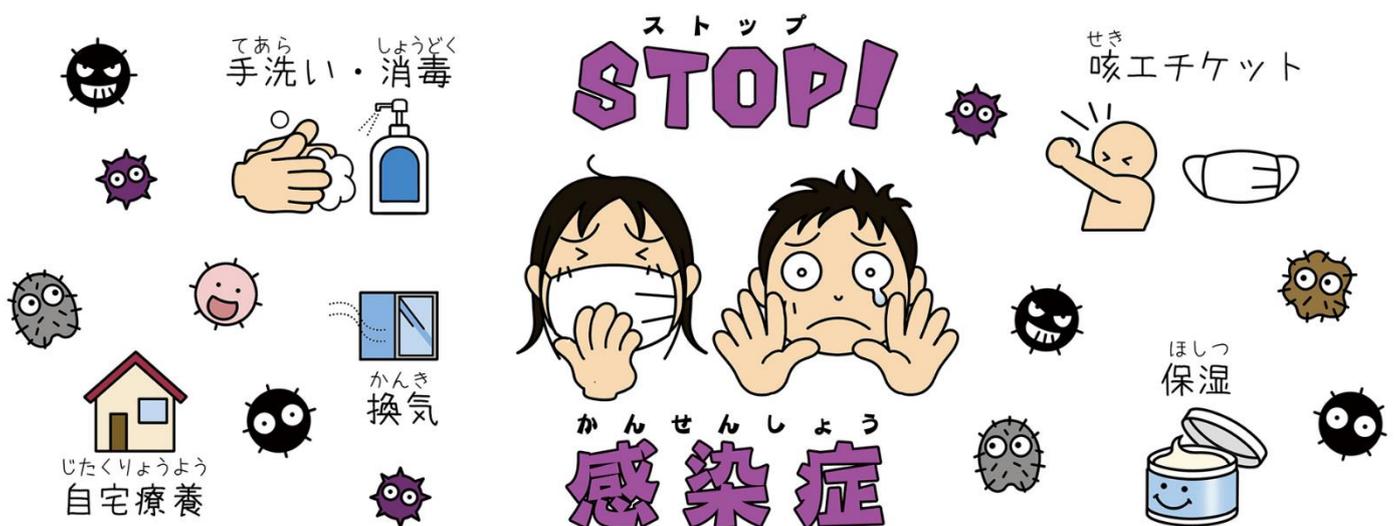
やデートDVについて、SNSのトラブルのこともたくさんのお話をいただきました。デートDVのお話は人との距離感や人間関係にもつながるお話しで、今後の生活に生かしていける内容でしたね。「生まれてきてくれて、出会ってくれてありがとう！」今日のこの出会いに感謝して、優しい語り口でわかりやすく工夫してお話してくださったのが、印象的でした。



- ・ 知るということは自分のために選べるということ。
- ・ 今、自分にできること。(どんなことができるのか)
- ・ 自分を大切にすること。
- ・ いのちの価値 を皆さんに「考えてほしいこと」として伝えていただきました。

<生徒の感想>

- ・ 恋愛はお互いに心も体も大事にすることが大切だということが改めてわかった。
- ・ 思春期の意味や自立することの意味を詳しく知ることができてよかった。
- ・ 男女交際では一人だけの気持ちで動いてはだめだと思った。お互いが相手の気持ちを理解して尊重しあう関係になることが大切だと思った。
- ・ 体だけでなく、物事の考え方も違う男女で交際するのは、相手と対等な関係でいることが大切だと思う。この対等な関係が性的同意にも大切で、妊娠や性感染症を予防するためにも大事だということがよく理解できた。
- ・ お互いの気持ち伝え合い理解しあえる関係を築けたらいいなと思った。



寒くなってきました。かぜ、インフルエンザが流行する季節です。手洗い・うがい、手指の消毒、咳エチケットで感染症を予防しましょう。日頃から、バランスの良い栄養、十分な休養・睡眠、適度な運動をこころがけ、規則正しい生活をして体調管理をしましょう！