ほけんだより

令和８年７月２１日
新潟市立白根北中学校
保健室

８月９日は新潟花火ですね。同じ花火を見上げていても「きれいだなぁ」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、「ドーンという音が苦手なんだよね…」という人、受け取り方はそれぞれです。そしてその違いは、話してみないと、お互い分からないことでもあります。いろいろなものに触れて、感じたり考えたりし、それを誰かと話してみると、さらにたくさんの発見がある夏休みになりそうです！





健康診断の結果、治療や検査を勧められ、まだ受診をしていない人は、平日の時間を使いやすい夏休みがチャンスです。

継続した治療が必要な場合も、早めに受診し始めれば、夏休み中に通院しやすいですね。以前から定期的に検査を受けている人も、まとまった時間を活用しましょう。

健康診断の受診報告書が未提出の方には、懇談会で「受診のおすすめ」を配りますので、確認してください。

意外?!コロナは夏に流行

令和５年以降、新型コロナウイルス感染症は夏に流行しています。他にも、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病などが増えることが多いです。

これらの予防は、おなじみの、手洗い＆マスクの着用を含む咳エチケットです。

特に、医療機関、薬局、社会福祉施設を訪ねるときは、マスクを着用しましょう。（※屋外でマスクの必要ない場面では、熱中症予防のため、マスクを外すことを推奨します。）

また、夏場は忘れがちですが、クーラー使用時も換気が必要です。

ご家庭では、換気扇や、24 時間換気システムなどを使うのがおすすめです。



⚠夏休み中は基本的に、学校の水道水は飲めません⚠

夏休み中は、①授業日と比べて通水量が激減すること、②気温が高いことから、残留塩素という飲み水の衛生を保つ成分の濃度を保ちにくくなります。**登校時は、十分な量の飲み物を持参してください。**

なお、先生が検査を行って、基準を満たしていれば、飲める場合もあります。緊急時は先生に相談してください。

１年生　歯肉炎予防教室を行いました

７月３日（金）に歯科衛生士さんをお招きして実施し、こんなお話を聞きました。

〇歯垢（プラーク）は細菌と食べかすからできている
〇お菓子に限らず、どんな食べ物も歯垢のもと
〇歯垢は歯ブラシで取れるが、取り切れないと、数日で歯石に
〇歯石になったら自分で取れない

★歯ブラシ＋フロスを毎日使おう
★歯の凸凹に歯ブラシを当てよう
★夜は鏡を見て、集中してみがこう
★歯科医院でクリーニングを受けよう

自分の歯みがきが適切に行われているか、染め出し液を使って確認しました。思ったより赤く染まってしまった人もいて、自分の歯の状態と磨き方を知る機会になりました。その後、正しい歯みがきの仕方やフロス（糸ようじ）の使い方を教えてもらいました。





【生徒の感想より】
・歯ブラシでは 60%くらいしか汚れがとれないが、フロスを追加すると 80～90%くらいとることができると分かりました。
・ちょこちょこ食べたり飲んだりすると、歯が溶けやすいと知ったので気を付けたい。

２年生　デート DV 防止セミナーを行いました

７月１６日（木）に NPO 法人おんなのスペースにいがた小池様をお招きして実施し、自分の気持ちの表現の仕方や、お互いを尊重しあう関係について考えました。「デート DV」とは交際相手に対する暴力のことですが、友だちでも、親子でも、どんな人間関係でも同じように「尊重しあう・安心できる関係」でいてほしいです。



★よい関係のポイント★①尊重、②共感（あなたはそう思うんだね）（※同感じゃなくても、よい関係はつくれる！「自分はこう思う」の気持ちも大切）→③自己決定（自分も相手も、決める権利がある）





仲間の意見を聞いたり、先生方の寸劇を見たりしながら考えました

Ｉメッセージ
“わたし(I)はこう思った”
と伝えると、相手を批判せずに
想いを柔らかく伝えられる