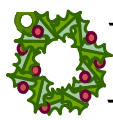


# 玉高保健だより



令和6年12月9日（月）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

先週までは12月とは思えない暖かい日もありましたが、いよいよ冬本番と感じる季節が到来しました。期末テストも終了し、今年も残すところあと僅かとなってきましたね。生徒の皆さんも感染症対策を万全にして、1年のしめくくりを健康に過ごして欲しいと感じています。

また、毎食後の歯磨きで歯と口の健康を守るとはとても大切な生活習慣です。先日、1年生の歯科衛生指導で講師を務めてくださった歯科衛生士の石関さんのお言葉、「毎日部屋を掃除するように、歯磨きも日々コツコツと行いましょう！」と呼びかけていただいた場面がとても印象的でした。是非、生涯心も体も健康でいられるように、一人一人が丁寧な歯磨きを実践してください。

<活動報告>



## ①性・エイズ講演会「自分と相手の為を知っておきたい性と命のお話」

講師：彩-irodori-保健室 藤野 彩子 先生

10月31日、性教育アドバイザーで元養護教諭の藤野彩子先生を講師にお招きし、全校生徒対象の性・エイズ講演会が開かれました。当日は、保護者の方の他、外部関係機関の方々も生徒と一緒に講演会を聴講してください、性教育に関する専門的な知識を深めることができました。

特に、性的同意やデートDV、月経や精通、望まない妊娠、性感染症、避妊、LGBTQ+について、スライドやグループワーク（水の交換ゲームによる性感染症の広がりや表現、模型による避妊具の装着体験）、関連する書籍や物品の展示などを通じて学びを深める機会をいただきました。

藤野先生からのメッセージ「大切な人に巡り合って、次の命を繋ぎたいと思えるその日まで、自分の心と体と、高校生の今しかできないことを大切に」は参加者の心に響きました。



### \* 生徒の感想 \*

- ・性エイズ講演会では普段あまり知ることのできない正しい性のことについて真面目に取り組むことができました。自分と相手の将来のために聞くことができ良かったと思いました。
- ・話を聞くだけではその時どうに行動すればいいかわからないけれど、実演をしてどんなふうなのかがわかりやすかったです。いい経験になったと思いました。
- ・私が、今回の性エイズ講演会に参加して思ったことは、人には、個人差があることです。私は、講師の話聞いて、性について個人差があることは、悪いことではないと知りました。これからも、私は、他人の気持ちを考えて人間関係を築いていきたいです。
- ・みんな色々な考え方があるので各々の考え方を尊重するようにしたいです。

## ②献血の協力について

11月29日、本校において同意した生徒および教職員を対象に献血活動に協力しました。献血申込者は、生徒と教職員合わせて40名、そのうち34名(200ml 22名、400ml 12名)が実際に献血することができました。

これからの日本社会の人口動態を考慮すると、献血可能人口は減少すると推定されます。血液製剤は、医療に欠かせないものであるため、これからの社会を支える若年層の献血者を増やしていくことが重要となるそうです。

実際に献血できる人、できないけれど献血活動を広める活動に協力する人など推進活動の理解の形は様々です。まずは、私たちができることから始めてみましょう。



群馬県赤十字血液センターの他、玉村町からも献血協力者へお礼の品が贈られました。

## ③歯科衛生指導について



12月2日、玉村町保健センター 歯科衛生士 石関むつみ先生を講師にお招きし、「生涯にわたる口・全身の健康」と題した歯科保健指導が1年生対象に行われました。

当日は、むし歯と歯周病を防ぐことが全身の健康を維持することに繋がることを再認識し、正しい歯磨き方法や定期健診の重要性、ペアワークによる生活習慣や口腔内検査の実施などを中心に充実した時間を過ごすことができました。

また、鼻呼吸の大切さ(乾燥を防ぎ、唾液の分泌を促す)や姿勢よく生活すること、水分摂取は無糖のものを選ぶことなど、丁寧な歯磨きに加えて歯や口の健康を守るコツも教えていただきました。怪我で歯が抜けてしまった際は、絶対に洗わず、歯の根っこ(歯根膜)は持たないで保存液(なければ牛乳)に入れて専門医を受診することも学びました。



学校に歯磨きセットを持参して昼食後も必ず歯をみがきましょう！



\*鏡で口腔内を観察してみましよう\*

歯肉の色・歯と歯の間の歯肉の形・歯肉の固さ・歯肉からの出血・歯の白濁・歯の着色・歯石・むし歯の有無等

これらのポイントについて日頃から観察をし、定期的に主治医健診を行いましょう！