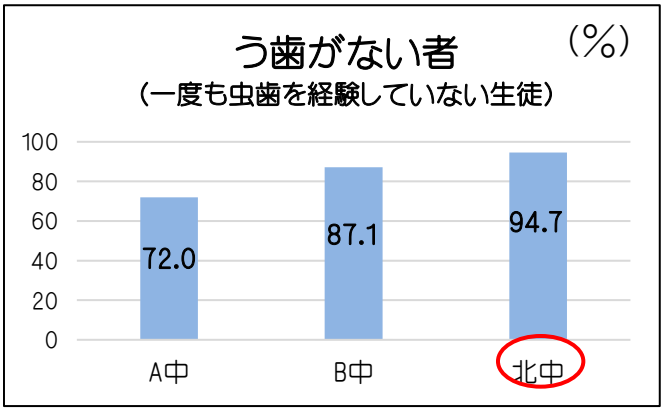
Always Smile

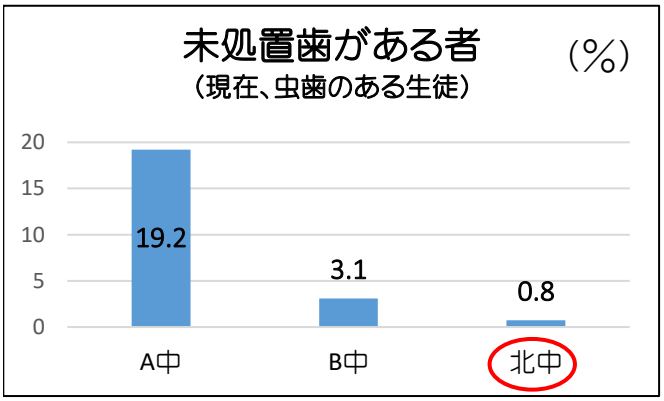
北中学校
保健だより
令和4年11月

11月の保健目標
姿勢について考えよう！

楽しかった学校行事も一段落し、あっという間に、2学期も後半に入りました。これからは、「勉強に集中」という人も増えるかもしれません。姿勢の悪さは、見た目の問題だけでなく、体の不調や、集中力の低下にもつながります。学習時の姿勢にも目を向けてみてくださいね。

長久手市内中学校の歯の健康状況





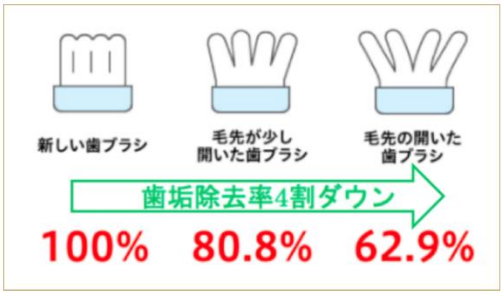
長久手市内中学校3校の、今年度の歯科検診結果をグラフにまとめました。
北中学校は、、、
◎ う歯がないの生徒　　・・・94.7%
◎ 未処置歯のある生徒　・・・ 0.8%
で、3校の中では一番歯の健康状態がよかったです！とてもすばらしいですね。
しかし、油断は禁物です！この機会に改めて正しく歯を磨けているか確認してみましょう。また、早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギとなります。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

8020運動を知っていますか？

「80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めて始まりました。自分の歯をずっと大切にしてくださいね。

歯ブラシ交換は、約1か月がめやすです！

毛先の開いた歯ブラシは、**歯垢（歯の汚れ）落とし効果が低下**します。常にベストな状態の歯ブラシでブラッシングを行い、健康な口腔を保ちましょう！



３年生＜命の学習講座＞を行います！

11月４日（金）5･6限、今年も3年生対象に「命の学習講座」を行います。たくさんの講師の先生方にご協力いただき、今年度も実施することができます。

【目　的】
日々「命」と向き合っておられる専門家の方々より直接話を聞き、「生や性･命」について知識を深め、自分の生き方について考えさせる機会とする。

【今年度　講座･講師一覧】

講 座 名	主な内容
生命誕生 ～命のはじまり･誕生･そして今の私～ きぬ助産院　家城絹代先生	生命誕生ってすばらしい！＜受精･妊娠･出産＞子が育つ過程の偉大さを考えてみましょう。みんな愛されて生まれてきました。赤ちゃんの疑似体験･誕生体験ができます。
大人になるということ ～感染症について～ 愛知医科大学　菊地正悟先生	体はしっかり大人の仲間入り。心や行動は伴っていますか？大人になるということをしっかり考えてみましょう。軽はずみな行動をとらないために…！
思いやりのある人とのつながり方 ～自分を大切にして、 相手とのここちよい関係をつくろう～ 愛知医科大学　若杉里実先生	命の大切さと自分と友だちとの間のコミュニケーションの取り方や「ここちよい関係」のあり方を一緒に考えていきましょう。「ここちよい関係」をつくるために大切なことを、大学生から皆さんにお伝えします。
死ぬってどういうこと？ ～そして今を精一杯　生きるということ～ 愛知医科大学　佐々木裕子先生 服部志津子先生	人は生まれ、それぞれの人生を生き、誰もが死を迎えます。だからこそ、命を大切に生きることについて、終末期を生きる方々と関わった経験からお話しいたします。
新規 友だちの SOS を見逃さない ～誰もが誰かのゲートキーパー～ 愛知いのちの電話協会　山本秀樹先生	「ゲートキーパー」とは、自死/自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、「命の門番」ともいわれています。友だちの出す SOS はたくさんありますが、とにかく「あの子最近いつもと違う」と感じた時、身近にいる信頼できるおとなにつなげることが重要です。勿論自分が支えられる場合もあります。このようにゲートキーパーは支え合う支援なのです。
新規　命の大切さを学ぶ講座 ～交通事故遺族の想い 22 年間ありがとう～ ぎふ犯罪被害者支援センター 交通事故遺族自助グループ「ふれあい」 片山由美子　先生	交通死亡事故で大切な人を亡くすつらさや悲しみ、皆さんは想像できるでしょうか？交通事故でご家族を亡くした方から、事故を通じて受けた痛みや苦しみ、命の大切さ、死亡事故を無くすことへの思いを聞いて、自分自身や他人の命がいかに大切なのか改めて考えてみましょう。
新規 「当たり前」の大切さをみんなで考えよう ～小児がんの子どもにたちに教えてもらったこと～ 名古屋大学医学部附属病院 小児看護専門看護師　滝 良梨子　先生	もし、自分が、家族が、ともだちが、明日病気になってしまったら…。今日まで当たり前にしていたことが明日からできなくってしまうとしたら…。 私は主に小児がん（子どものがん）で入院しているお子さんや家族の看護をしています。子どもでもがんになります。小児がんの入院治療は期間が長く、制限もたくさんあります。中には亡くなってしまうお子さんもいます。毎日元気に生活する、という当たり前の大切さをみんなで考えてみましょう。

★保護者の方へ★
3年生の生徒は、受講したい興味のある講座を自分で選択し、学習します。どんな学習をする（した）のかなど、ご家庭での会話の話題の一つにあげていただければと思います。