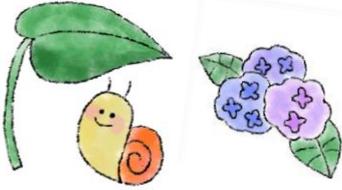


Always Smile



北中学校
保健だより
令和5年6月

梅雨の時期がやってきました。雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違います。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



6月の保健目標

歯の健康について考えよう！

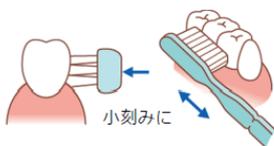


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

ステップ1：歯磨き

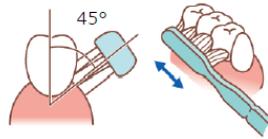
一日1回は鏡で確認しながら丁寧に磨きましょう。また、磨いた後に舌でツルツルになったか確認するのも大切です。

●歯の表側



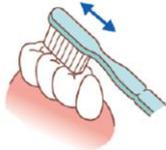
小刻みに

●歯と歯の間、歯と歯肉の境目

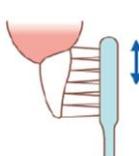


45°

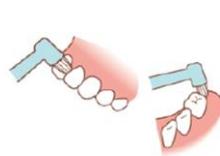
●歯奥の噛み合わせの面



●前歯の裏側



●ワンタフトブラシ



ステップ2：すき間ケア

狭いすき間はデンタルフロス、広いすき間は歯間ブラシが適しています。

●デンタルフロス



●歯間ブラシ



ステップ3：洗口液

薬用洗口液を継続的に使用すると、バイオフィーム（口腔細菌の塊）が減少したという調査結果が出ています。歯磨き後の仕上げに使用すると、舌や頬粘膜に付着した細菌も洗い流せ、スッキリします。

1回約20cc
ブクブク30秒間



食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する



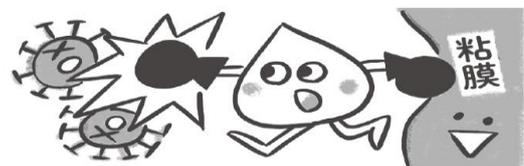
だ液

ってこんなにスゴイ

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

LGBTQ+の講演会がありました！

5月23日に2・3年生を対象にLGBTQ+についての講演会がありました。NPO法人ASTAに所属する4名の講師の方をお招きし、「性の多様性について」お話をいただきました。前半はLGBTQ+に関する基礎知識や当事者のライフストーリーをお話しいただき、LGBTQ+への理解を深めました。後半は生徒の質問に対する回答をいただきました。

講義の中で「性のあり方はグラデーションである」と教えていただきました。性は「身体の性」「心の性」「好きになる性」「表現する性」の4つの要素の組み合わせから形づくられており、この4つ要素は「男性」「女性」とははっきり分けられるものではないということです。一人一人のグラデーションは異なるので、世界は多様な性であふれています。全ての人があるのままと自分で生活していけるように、身近なこととして正しく理解しましょう。

ALLY(アライ)になろう！

アライとは、LGBTQ+を理解・支援する人のことを指します。講義の中で「誰もが誰かの『アライ』になれるということ」「横に立ち、寄り添うのが『アライ』であるということ」を教えていただきました。もしかしたら、皆さんの中に一人で苦しい思いを抱えている人がいるかもしれません。保健室はそんな不安や迷いに寄り添える、あなたの『アライ』でありたいと思います。保健室には、ASTAの冊子やLGBTQ+に関する本も置いてあります。一人で抱え込まず、よかったら保健室に話しに来てくださいね。

LGBTQ+「プライド月間」



毎年6月は「プライド月間」と呼ばれ、日本やアメリカなど世界各地でLGBTQ+について考えることを促す活動・イベントが実施されます。日本でも多くの会社がプライド月間に関連した取組を行っており、会社のロゴやアプリがレインボーカラーになったり、愛知県では、「名古屋レインボープライド」というプライドパレードが毎年行われ、たくさんの方が参加しています。



世界中で開催されている
プライド・パレード

アンケートのご協力 ありがとうございました！

生徒・保護者の皆様「メディアアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。また、たくさんのご意見等もありがとうございました。アンケートの結果につきましては、今後の保健だよりでお知らせします。

6月の保健行事

★2年生「薬物乱用防止教室」を行います。

6月7日(水)に愛知警察署の早川知巳さんにご来校いただき、講話を聞きます。テーマは『危険な薬物から自分を守るために』です。

★歯科検診・・・3年生 4・5・6組 6月14日(水)

★耳鼻科健診・・・1年生 6月12日(月)

2年生 6月14日(水)

3年生 6月16日(金)