



2025年11月10日
兼六中学校 保健室

11月の保健目標

規則正しい生活をしよう

肌に触れる風もいちだんと冷たくなり、朝夕の冷え込みも強くなりました。11月に入り、風邪症状のある生徒が増えてきています。これからさらに寒さは増してくるので、衣服の調節を工夫したり、健康に過ごせるよう生活習慣を整えたりして、自分の体調をしっかりと管理していきましょう。

よい歯の特別優秀校に3年連続で選ばれました！



「第66回 よい歯の学校運動 石川県大会」で、本校は特別優秀校に選出されました。今回の選出で3年連続の特別優秀校です。令和4年度は大規模校部門で2位、令和3年度は大規模校部門で1位を受賞しており、5年連続での受賞となりました。

歯の健康における、伝統が引き継がれていることが素晴らしいです。来年度もこの伝統を引き継げるように、健康な歯にするための意識を高め、これからも歯磨きなどをしっかりしていきましょう。もし、今年度むし歯があり、まだ治療を終えていない場合は早めに治療をしましょう。

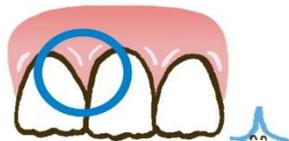


歯のセルフチェックをしてみよう！

あなたの歯肉は健康ですか？

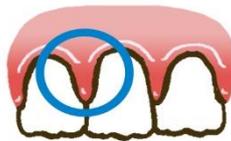
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

口の中は元気かな？

自分でかくにんしてみよう
毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本でいねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



口の中のようすをセルフチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。



1年生 思春期セミナーが開催されました！

10月9日（木）5・6限目に、菜の花助産院の助産師 植田幸代先生より「大切なあなたに伝えたいこと」というタイトルで講演をしていただきました。思春期に起こる身体と心の変化や、多様な性についてなど、たくさん学ぶことができました。



～講演を聞いた1年生の感想（抜粋）～

いろいろな性について知ることができ
たし、性は多様なんだなと思いま
した。一人一人命を持った大切な人間だ
から、一人一人を認めて尊重してい
きたいとあらためて思いました。

人それぞれの広さの境界線があるから、他
の人と接するときには他の人の境界線を意識
して接することが大切だとわかりました。

一人一人の個性や、感じ方などが全く違
うし全く同じ人はいないから、友達一人一
人を大切にしていこうと思った。



ここには紹介しきれないほど、たくさんの前向きな感想が多かったです。
ぜひ、これからも周りの人達を尊重しながら思いやりを持って、学校生活を過ごしてくださいね。

2年生 受動喫煙防止講座が開催されました！

11月4日（火）5限目に学校薬剤師の中村錬太郎先生より受動喫煙防止について講演をしていただきました。



～講演を聞いた2年生の感想（抜粋）～

喫煙をやめたい人たちが使用する薬が
あることを初めて知った。喫煙するの
としないのががんになる確率が大幅に
高くなると知って、怖いと思った。副
流煙は直接吸うだけでなく、髪につ
いたり服についたりしてそれを吸って
も害があることを学んだ。

自分が大人になったとき、健康や環境のた
めになるべく喫煙をさけたいと思いま
した。

タバコや薬物は一度飲んだり、吸ったりし
てしまうと簡単にはやめられないと聞い
て、怖いなと思った。



たばこに含まれる物質がもたらす健康障害や副流煙の危険性について、大麻の有害性や薬物の過剰摂取（OD）の危険性についても学ぶことができました。

ぜひ、これからも正しい知識を身に付け、健康増進のための行動ができるようになると良いですね。

