



2024年11月13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 心の健康について考えよう

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、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選ばれました！

「第65回 石川県よい歯の学校運動 県審査会」で、本校は特別優秀校に選出されました。令和5年度も特別優秀校、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、4年連続での受賞となります。

この審査は「むし歯のない者の割合」「むし歯経験のある者の割合」「検診後処置完了者の割合」を基準にしています。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、まだ治療を終わっていない生徒がいたら早めに治療をしましょう。



### セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

日常的な  
セルフケア



自分自身で歯ブラシや  
デンタルフロス  
などを使って  
プラークを落とす



定期的な  
プロケア

歯科医院を受診して  
プロによる歯石とプラークの  
除去をしてもらう



歯  
磨き残しをなくそう！





## 1年生 思春期セミナーが開催されました！

10月16日5・6限目に、菜の花助産院の助産師 植田幸代先生より「性と命 ～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）～

どうやって自分たちが生まれてきたのか、どんな苦労があったのか理解できました。両親も大変だったと思うので、感謝したいと思いました。

トランスジェンダーの人がいても、同じ人間だから、みんな平等に扱い、尊重することが、改めて大切だと思った

自分が生まれてくる確率がとても少ないと知ったのでこれからは、自分らしさを大切にしていきたい



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1日（金）5限目に学校薬剤師 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）～

（タバコは）とても危険なものだと分かっていてもやめられない人がたくさんいることを知って、自分は軽い気持ちでタバコなどを始めてはいけなかったし、誘われてもしないようにしたいと思った。

加熱式タバコは普通のタバコより安全だと思っていたけど、ニコチンが含まれていることに驚いた。

タバコの害が詳しく分かった。将来のことを考えて行動したいと思った。



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つけ、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。

