

ほけんだより 6月

2013年 第3号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

1 学期がスタートしてからあっという間に 2 カ月が過ぎました。新しい生活に慣れてくると、時間が経つのがどんどん速くなっていくように感じます。周りに合わせて一生懸命走るのもいいけれど、たまには立ち止まって、時の流れをゆっくり感じてみるのもよいかもしれませんね。

6月4日は虫歯予防デーでした

4月に歯科検診を実施しましたが、皆さんの結果はどうでしたか？

むし歯は自然には治りません。むし歯や歯周疾患で受診勧告書を受け取った人は、早いうちに歯科を受診し、治療するようにしましょう。

また、『口の中が清潔だと、すっきりして気持ちがいい』という感覚を身につけることが、歯の健康を守る第一歩です。歯磨きを習慣づけ、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。

◆学校歯科医 渡部隆先生から学ぼう①◆

口もからだも守ります！歯ブラシで感染予防！

「しっかり歯をみがきましょう」と、幼い頃から言われ続けて「またその話か・・・」と思っている人。実は、毎日の習慣にしている歯みがきが、むし歯や歯周病の予防だけでなく、からだの病気の予防にも役立っているんですよ。

これから、ほけんだよりで歯の健康について皆さんにお知らせします。

☆フッシングのワンポイントアドバイス☆

きれいにみがいたつもりでも、意外と汚れは残っています。みがき残しが多いのは、とくに

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯の溝

です。

みがき残しはむし歯や歯周病の原因になります。

みがきにくいところはとくに注意して、丁寧にみがきましょう！

今回は、私たちのからだや口の中に住みついている細菌やカビについての話です。



薬物乱用防止教室

「薬物の問題の今」～経験者の立場から～

6月13日(木)、兵庫ダルク施設長の**阪本高司さん**に講演をしていただきました。薬物を使用することで、自分が思い描く人生が台無しになることや薬物依存の恐ろしさなどの話がありました。

ご自身の体験からの、大変興味深く貴重な話でしたね。

話を聞いて、皆さんはどんな言葉が印象的でどのような感想を持ちましたか？皆さんが自分を大切にし、目標を持って生きていこうという気持ちがより大きなものになればと思います。

※「ダルク」とは…薬物乱用者の回復施設



◆講演の感想◆

◆薬物乱用は自分にとって悪いことだし、危険なものだと思った。話の内容は、思っていたより深かったからいろんな事が伝わってきた。

◆絶対薬物はしたくないです。親にも心配をかけるし、他人を巻き込むのだけは嫌です。もし薬をしようと言われても、「薬は飲めません」と言います。

◆薬物の怖さがわかった。やり始めたら止まらないとわかり、余計に怖くなった。絶対に使わないという強い意志を持つことにしようと思った。

◆話を聴いて、薬物のことがよくわかった。怖いし嫌だなと思った。なんで薬物なんてあるんだろう？と思ったし、今日聴いてみてよかった。

◆ドラッグとかいろいろな薬物を使ったら、自分が叶えたい夢とかが壊れていくから絶対に手を出したくないと思った。薬物に手を出して立ち直られたのはすごいことだと思った。



◆もし友達や知り合いに薬物を勧められても NO と言える勇気をつけようと思いました。

◆薬物は改めて本当にいけないことだと思った。自分自身を苦しめることになるから、絶対にやってはいけないと思った。

◆裁判の傍聴の時も思ったけど、誰にでもあり得ることなんだと怖いと思った。周りにあっても絶対に関わりたくない。

照度検査を実施しました

5月20日、学校薬剤師の**小西 明先生**に検査をして頂きました。

照度検査は、みなさんが快適に学習する為に、教室の明るさを調べる検査です。

検査の結果、天候によって暗く感じる場所もありましたが、基準内でした。

梅雨から夏にむけて日差しの変化が激しい時期になります。カーテンで部屋の明るさやまぶしさの調節をしてください。

