

ほけんだより 6月



2016年 第4号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

今年の梅雨はいつもよりも雨が少ないそうですが、やはり空気はジメジメとしていますね。しばらくはまだこんな気候が続くと思うとちょっとしんどいですが、夏休みを心待ちにできるだけ明るく過ごしたいですね。

薬物乱用防止教室講演会

6月9日（木）に薬物乱用防止教室講演会を実施しました。今回はご本人も薬物乱用の経験があり、現在は大阪ダルクという団体で薬物依存者やその家族を支えるための様々な活動を行っている阪本高司さんを講師にお招きしました。ご自身がどのようなきっかけで薬物を始めることになったのか、一度やめたけどまた始めてしまったこと、ダルクで関わっていた人の死の話など印象的なお話が多かったです。

阪本さんは「みなさんにはやりたい夢があると思います。薬物をやってしまうとその夢への道のりは確実に遠回りになってしまう」とおっしゃられました。今では自分のやりたいことができています阪本さんですが、それまでにいろいろな大変なことがあったんだなということが伝わってきました。



◆◆講演の感想◆◆

◆僕は正直麻薬やその他のドラッグは、不良の人や大人になってから関わってくるものと思っていました。けれど話を聞いて、中学生のときからドラッグという薬は身近にあるのだと感じました。今まで生きてきて、ドラッグに会っていないのはたまたまだけで、これからあう可能性があると思うと少し怖いです。しかし、誘われても断る勇気を心がけて生きたいと思いました。

◆薬物は怖いものだと思わなくてはならない。遠回りをしない人生を歩もうと思った。誘われても断れると思っていたけど、好きな人とかに誘われたら断りにくいかもしれない。

◆ドラッグを始めてしまって、全然やめられないという話は聞いていたけれど、やめられないだけでなくまさか死ぬ瞬間までドラッグを握っていたと聞いたときはぞっとしました。

◆経験者として、そして現在施設で関わっている者としての貴重な話が聞けたと思う。やはり自分は関係ないという考えだったが、この話を聞いて無関係ではなく、しっかり自分の意志を通すことが大事だと思った。



歯の健康についてふり返ろう

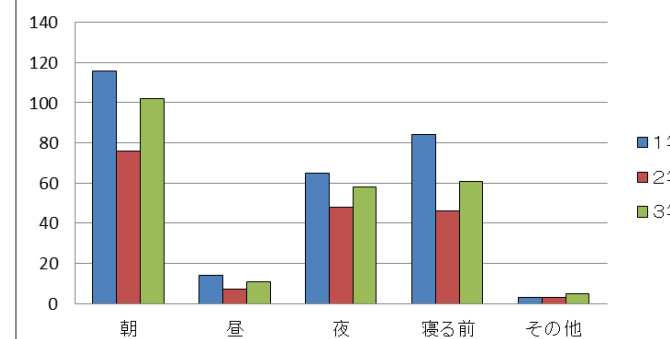
～生活アンケートと健康診断の結果より～

6月4～10日まで「歯と口の健康週間」でした。今年の生活アンケートではみなさんに歯みがき習慣についての質問を加えました。また、今年度の歯科検診の結果も合わせて、西淀生の歯の健康について考えてみたいと思います。

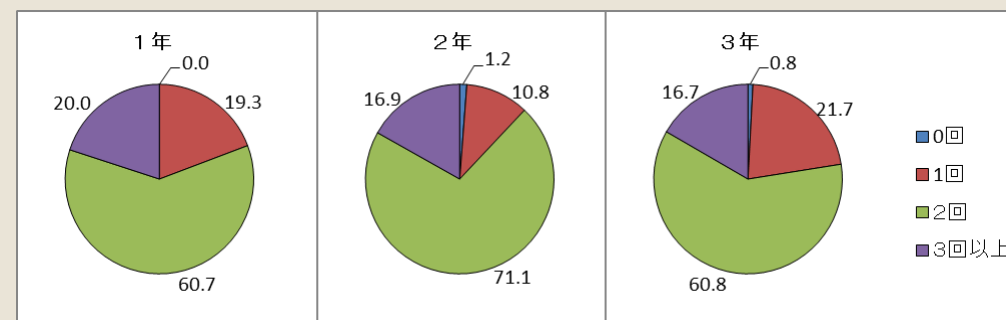
生活アンケートより

「いつ歯みがきをしますか」と聞いてみました。また、チェックした項目の数をカウントして、一日に歯みがきをする回数を数えてみました。朝、夜の2回磨くと答えた人が多かったです。

いつ歯みがきをしますか？



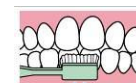
一日に歯みがきをする回数



歯科検診結果と歯科校医さんからのアドバイス

歯科検診の結果より、西淀生の半分以上の人にむし歯があるということがわかりました。一度できてしまったむし歯は放っておいても治りません。悪い状態になる前に診てもらいましょう。

歯科校医さんからアンケートの結果について、1日に2回みがく点は合格ですが「毎日磨いているか」「きちんと磨けているか」ということが気になるということでした。毎日ていねいに磨いて、むし歯を防ぎましょう！



歯ブラシは小さく動かしましょう



歯の間も磨きましょう



重なった歯は歯ブラシを縦に

割合は56.7%でした

今年度の西淀生のう歯のある人の

