



ほけんだより11月



2025.11.10
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子



歯みがきのススメ



11月8日は『いい歯の日』でした。6月に実施した歯科検診の結果、むし歯になったことがある人の割合は全校で27.6%でした。これは山梨県・全国平均ともに低い値となります。しかし、むし歯になりかけている歯(CO)がある人(30.3%)や、歯肉に軽度の炎症(GO)がある人(10.8%)、炎症(G)がある人(6.1%)という結果でした。他にも、歯石や歯並びなどについても受診・治療が必要な人が大勢いました。治療の通知が手元に届いた人はちゃんと受診しましたか?悪化する前にきちんと受診しましょうね。

ところで、残念ながら本校では給食の後に歯を磨く生徒の姿がありません。それは一体なぜなのでしょう?小学校までは歯みがきの習慣があったはずなのに…。みんなが磨いていないから? 恥ずかしいから? 水道の数が十分ではないから? 面倒臭いから? マスクを付けているから? 自分の身だしなみを気に掛けている人が多いにもかかわらず、歯を磨かないでいられることが不思議です。素敵な笑顔も爽やかな息もまずは歯みがきからだと思います。

そこで、保健委員会と生活委員会のコラボ企画で『歯みがきプロジェクト』を立ち上げました! 11月10日(月)~14日(金)の一週間『歯みがきタイム』を設けました! 保健・生活委員とともに歯を磨きませんか?一人では始めにくいけれど、誰かと一緒なら…という人、是非、一緒に磨きましょう!「歯みがきじょうずかな」の音楽が合図です。義務づけることはないけれど、歯を磨きたい人が気持ちよく磨ける環境(雰囲気)作りをしていきたいです。みんなでオーラルケアを始めませんか?(歯ブラシ、歯磨き粉など必要な物を持参してね。)



歯皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は『いい皮膚の日』です。秋から冬にかけて空気が乾燥しはじめ、また、寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど様々な肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためのポイントを紹介するので、参考にしてください。

◎お風呂・スキンケア

熱いお湯や、強く体をこする、体を濡れたままにしておくことを避けましょう。入浴後すぐに化粧水や乳液などをつけたり、体にはボディ用保湿剤をたっぷり塗るといいですよ。



◎加湿

室内の空気の乾燥は肌や髪の乾燥にも繋がります。加湿器などを用いて室内の湿度を上げましょう。

◎睡眠

肌の代謝を促す成長ホルモンは睡眠中に分泌されるので、6~8時間眠れるといいですね。尚、分泌量が増える「ゴールデンタイム」は22時から2時といわれています。同じ8時間睡眠でも、いつ眠っているかによっても異なります。寝る前のスマホやカフェインは控えましょう。





温かい飲み物で

『ホッとタイム』を



寒い季節は温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、しょうが湯、ホットミルク、ホットカルピス、ココア、コーンポタージュ…みんなは何が好きですか？体の中から温まると、内臓の働きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、温かい飲み物にはリラックス効果もあり、体が温まると心のこわばり（緊張）も解け、ホッと一息つけるんですよ^^ 勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

余談ですが、保健室で飼っているネコちゃん（ネコ型の湯たんぽ）が1匹増えました♥これがまた、いい仕事をしてくれるんですよ。（お腹や腰を温めることで副交感神経が優位になり、リラックス効果→ストレス解消に役立つのです!）去年からいるのですが、実はまだ名前がありません。何かいい名前はありますか？ 名前募集中！

最近の保健室は…

※今回は？今回も？言いたいことがたくさんあり…文字ばかりになってしまいました💧でも読んでくれたら嬉しいな。



あなたの“友だち”を思い浮かべてみてください。何人でもいいよ。でも、AI はやめてね。

友だちに関する悩みを打ち明けられる度に思うことがある。『本当にその人はあなたの友だち??』。正直なところ、私は友だち作りが上手ではなかったし、学生の頃から対人関係で悩んできた方だと思う。本当はみんなと仲良くしたいけれど、どうもうまくやれない。怒らせてしまったり嫌われてしまったり。もちろん自分にも非があるわけで。でも、自分では何がいけないのかよく分からずだいたい長いこと悩んだ。今だって悩むことがあるから、みんなの話を聴いていると「分かるわあ〜。」ということがしばしば。

みんなにとって“友だち”ってどんな存在の人？休み時間に一緒に過ごす人。一緒に恋バナをしたり愚痴や悩みも話せる人。一緒に帰ったり、休みの日も一緒に遊んだりする人。LINE のやり取りをしたり、時にはちょっぴり悪いこともできたりする人…きっと“友だち”とすることってたくさんあるよね。笑い合っているときは楽しいし、独りじゃないから安心する。でも、その人たちは本当に“友だち”と言えるかな。

いつも一緒に居て仲が良さそうに見えるけど、実は笑っていても心の中では合わせて（無理をして）いたり、陰で悪口を言われていたり、困っていても助けてあげなかったり…思い当たる節はありませんか？自分を偽らなくては一緒に居られない関係は本当に“友だち”かな？『**本当の友だち**』はあなたのことを「利用する人」でも「都合のいい人」でも「傍観する人」でも「上下関係がある人」でもなく、**あなたの気持ちを大切にしてくれる人**のことだと思う。うまくいかない日でも、あなたを笑わせてくれたり、「どうしたの？」と声を掛けてくれる人。よくないことをしていたらちゃんと注意してくれる人。陰で悪口を言ったり、都合の悪いことがあればすぐに裏切るような関係は**本当の友だちとは言えません**。

それと、もう一つ大切なこと、みんなの盲点は**あなた自身はどうか**ということ。“**誰かにとっての『本当の友だち』になれているか**”ということだよ？自分も裏切り行為があるにもかかわらず、そんなことは棚に上げて自分がされたときばかり悲しむ…それは違うよね。喧嘩をしてはいけないということではなよ。意見が違うのは当たり前。時には喧嘩をすることもあろうでしょう。けれど、お互いを思いやってまた話せるようになればそれは全く問題なし! 7むしろ前より理解し合えるようになるかもしれない。

さて、あなたが“友だち”として思い浮かべた人との関係はどうだろう？本当の友だちだと言えそうかな？**上辺だけの繋がりではなく、自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にし、心の通う関係を少しずつ育てていってね。**そのために、**自分で友だちを選ぶこと、そしてどんな人で在りたいか考えて実行すること。**

