



2024年も残すところあと少し。皆さんにとっては、クリスマスやお正月と、楽しいことばかりの冬休みになればよいですね。気がゆるみやすい年末ですが、それぞれが気をつけながら過ごし、心も体も元気に2025年のスタートをきれますように！！

3学期の始まりには、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

### 歯科講話（1・3年生対象）11/20（水）：にのみや歯科 二宮秀則先生

『自分の歯で美味しく食べて、楽しくおしゃべりして、すてきな笑顔をつくろう！』



#### ～講話内容～要約～

- 虫歯の予防方法は間食の回数を減らし、フッ素入りの歯みがき粉を使う。
- ハミガキ後のすすぎは少量の水で。
- 自分の<sup>たいへき</sup>態癖を知って、きれいな歯並びを手に入れよう。
- <sup>あご</sup>顎のストレッチ法
- <sup>ししゅうびょう</sup>歯周病は口臭の原因なので、定期的なプロフェッショナルケアで防ぐ。
- 歯が取れたら牛乳か口の中に入れて30分以内に歯科医院へ。

\*<sup>たいへき</sup>態癖とは、日常生活習慣の中で無意識に行っている<sup>くせ</sup>歯並びや噛み合わせに悪い影響を及ぼす癖のこと。食いしばり、歯ぎしり、ほおづえ、うつぶせ寝など。

#### ～保健委員の感想文より～（抜粋）

##### 1年生

●長工祭の時に歯のことについて調べてかなり知った気になっていたけど、初めて知ることが多くてびっくりしました。私はいつも頼杖をつけてしまうので、これからは気を付けて生活したいと思いました。

●私が驚いたことは、歯は折れてもまたくっつけることが可能ということです。戻らない場合はあるとしても、一度折れてしまった歯をくっつけるという人間の再生力はすばらしいと思います。

●歯の健康に保つことが長期的な健康維持に繋がれることを強く感じ、日々のケアがいかに大切であるかを実感しました。今後は歯磨きの方法を見直し、食生活にも気を配り、糖分の摂取を控えるよう努めていきたいです。

##### 3年生

●虫歯は重症化すると歯冠が崩壊したり、顎の骨まで炎症が広がったりして、顎の骨から虫歯菌が全身に回ってしまい心筋梗塞などを引き起こします。最悪の場合、死に至ることもあるそうです。私は虫歯などの歯の病気にならないためにも、日頃から歯磨きを丁寧に、食生活を見直して糖分の過剰摂取を減らし虫歯にならないように心がけて生活したいと思います。

●自分はよく勉強中にスマホを触っている時に癖で頼杖をつけていることから態癖になっていることが分かったので、講話を聴いてからやめようと思いました。



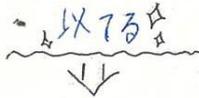
ねむ  
眼れないとき、  
ひつじ  
かぞ  
羊を数えるのはなぜ?



それは、羊を数えることで、体が眠る準備をするから!

sleep (スリープ) ← → sheep (シープ)

眠る



羊

① 眠る言葉イメージしやすく、息をゆるくリズミよく言葉なので、くり返すことで体がリラックスし、眠りやすくなる。

日本語では、  
同じ効果がある

最近寒くなってきました。  
し、かり睡眠をとり、  
風邪をひかない強い体をつくりましょう!!

- リラックス方法
- ★ 深呼吸をする。
  - ★ 軽いストレッチをする。
  - ★ 音楽を聴く。

自分にあった方法を見つけてみよう!

A1 松村 ころ

## 人権侵害



人権とは...

すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利。

他人の人権はかたんに傷つけることができません。例えば、友達への悪口、自分は冗談で言、たつもりでも、言わぬに相手は傷ついているかもしれません。

発言、発信する前に、「もし自分が言わぬたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでなく、すべての人が幸せに暮らせる一歩になるはずですよ。

C1 内田希優



## キモチワルイ 吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」他にも食べすぎ、飲みすぎなどさまざまな原因で起こります。



もし吐いてしまったときはおさまるまで吐いてしまいましょう。

吐いた後の対処は?

- ① うがいをして、残った嘔吐物を除去
- ② 水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③ 楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる



E1 川崎悠陽

食事の時に思い出してほしい

## 腹八分目に医者いらず

これは食べすぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べすぎは「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起したり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になります。

食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから5分目が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、一口30回を目安によくかみゆ、くり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんがぜひ腹八分目を意識してみてください。



I1 吉岡 慶悟