

2025年 9月9日 9月号
一宮市立大和中学校

9月の保健目標

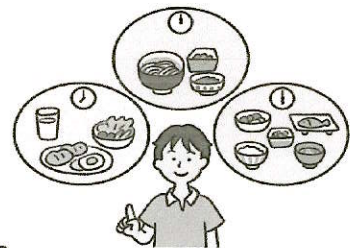
けがの防止に努めよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、学校モードに戻っているでしょうか？9月になっても、気温が35℃以上の日が続き、睡眠不足や朝食抜きは、熱中症の原因にもなります。2学期に充実した毎日が送れるよう、生活リズムを整え、健康に過ごしましょう。

夏休みの生活リズムと習慣を セルフチェック! ☒

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部に ☒ が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス！ 自分の健康のために、生活を振り返り、改善しましょう。

いのちの学習を行います

いのちの学習を、3年生は2学期に、1・2年生、8組は3学期に行います。自分の心や体について学びながら自分の存在のすばらしさ、これからの生き方を考える時間になるよう配慮しています。主な目的・内容は、それぞれ次の通りです。

目的

- ①自己の性を正しく理解させ、自他の生命の大切さを理解させる。
- ②人間尊重、男女平等の精神に基づく豊かな人間関係を築くことができるようにさせる。
- ③家庭や様々な社会集団の一員として直面する性の問題を適切に判断し、対処する能力や資質を育てる。

内容

- 1年 思春期における性意識と行動（3学期予定）
- 2年 思春期の男女交際（3学期予定）
- 3年 性と自立（9月予定）
- 8組 思春期の性（3学期予定）



9/4(木)全学年 ブラッシング指導を行いました

学校歯科医の先生、歯科衛生士の方にお越しいただき、ブラッシング指導を行いました。染め出しを行い、みがき残しを確認し、自分の歯に合ったみがき方を習得しました。毎日の歯みがきに生かし、歯の健康を保ちましょう。

3年生は、歯周病やデンタルフロスの使い方、唾液の働きについて学びました。

歯の病気について、まだまだ知らないことがたくさんあったことに驚きました。また、歯垢の中の細菌が動いている動画を見て、動きが活発な細菌がたくさん口の中にいることがわかって、歯みがきの大切さがわかりました。〈3年生の生徒の感想〉

2年生は、むし歯や歯肉炎、たばこと健康について学びました。

歯みがきでは、歯に注目しがちだが、歯ぐきや舌なども気にしなければいけないことがわかった。歯ブラシを斜めにすることや、細かく動かすといったことを大切にして歯みがきをしようと思った。〈2年生の生徒の感想〉



1年生は、歯科衛生士の方々から、むし歯や歯肉炎、歯ブラシの使い方、第1大臼歯（6歳臼歯）・第2大臼歯（1歳臼歯）について学びました。

「よくかんで食べよう」と言われるけど、だ液をたくさん出すことで、歯を守ってくれていることがわかりました。また、歯周病の細菌が認知症や糖尿病を引き起こすこともわかって、これからの生活にも影響されていくことも知ることができました。特に、歯ぐきの周りが、みがくことができていなかったのが、意識してみがいていきたいと思います。前歯も、これほど赤いところが残っていることに驚きました。〈1年生の生徒の感想〉

＜保護者の方へ＞

第2回学校保健委員会「がんといのちの授業」を行います。

9月29日（月）学校公開日 5時間目 13:10～15:00

講演「いのちの授業～がんを知り、いのちの大切さを考えよう」

①小児がんの少女と家族の姿を通じて、いのちの大切さや家族の絆「がん+いのち」を学ぶ。

②将来にわたって、いのちを大切にする心を育む

講師 「いのちをバトンタッチする会」代表 鈴木中人 先生

参加のご案内は、tetoru 配信しました「8月22日（金）9月の学校公開について」の添付ファイル「第2回学校保健委員会のご案内について」をご覧ください。

ご家庭でもがんについて話題にし、いのちの大切さ、がんに対する正しい知識など、多くのことを話し合う機会にさせていただきたいと思います。

がんの講演内容について不安や心配がございましたら、学校までご連絡ください。

