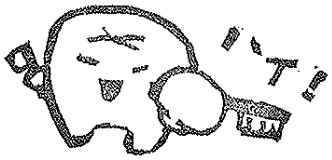
イラスト：美術部

令和７年６月
岩国市立岩国中学校

６月と聞くと、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？「梅雨」と答える人、「紫陽花」を思い浮かべる人、「部活」や「試合」そして「引退」を思いつく人、色々だと思います。

雨が続くと低気圧の影響で頭痛や吐き気で来室する人がちらほら。また、試合の翌日は疲れが残っていることも。頑張るときは頑張る、休むときは休む、とメリハリのある生活で、疲れをとって元気に過ごしてくださいね。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

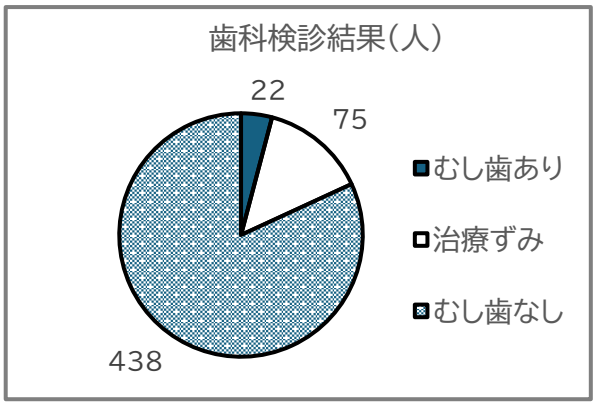


今年の歯科検診結果を掲載しています。むし歯の生徒が非常に少なく大変良い状態ですが、歯肉の腫れや歯垢の付着、歯石がある人が多いです。

５月に配付した治療票を確認し、治療が必要な人は、早めに歯医者さんに行って診てもらってくださいね。

学校歯科医　廣地先生より

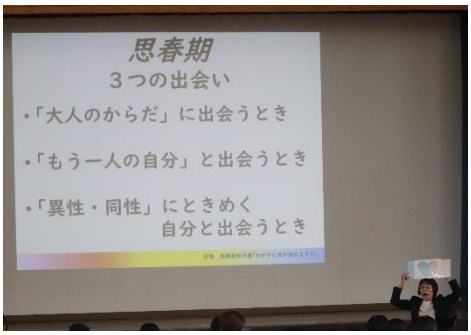
・全体的にはむし歯が少なく、歯の治療を放置している人も少ない
・歯肉炎や歯垢の付着、歯石がある人は多い
・口内環境を整えるためには、食生活が重要！！
・超加工食品は胃腸や口腔内が荒れる原因になる
・清涼飲料水は多量の砂糖が多く含まれているため、頻度を考えて飲んで欲しい
・日頃からよく咬むことを意識してほしい
・菌の侵入と定着を防ぐために口腔内を清潔に保って欲しい
・歯磨き＋フロスの使用を推奨



標語・ポスター・習字・
イラストの作品を
今年もありがとう！！

5／19（月） 学校保健安全委員会

今年度は、思春期保健相談士　山口“人間と性”教育研究協議会代表の池岡幸恵先生を講師としてお招きし、2･3年生を対象に、『性と生を学ぼう！～互いを知って、健康的な人間関係を築こう～』というテーマでお話をしていただきました。生徒達は集中して話を聞き、心と体のことや、よりよい人間関係について学んでいました。今回学んだことを活かし、自分自身もそして周りの人も大切にできる大人に成長していってほしいと思います。



生徒の感想

・お互いのことについて知ることは、とても大事ということが分かりました。自分のことが好き、嫌いなど、思うことは人それぞれだけど、自分自身と向き合って、自分を大切にすることはすごく必要なんだと思いました。

・自分の体は自分のものなので、ちゃんと嫌なことは NO と言えるように頑張っていきたいです。

・性について恥ずかしいことだと思っていたけれど、この講演を聞いて、性は大切なことだというのが分かりました。

・私は思春期になって、周りの人と比べがちになりました。でも、「一人一人の個性があるから大丈夫」と聞いて少し安心しました。境界線の関係を崩すと、自分が被害者や加害者になるとお話があったので、これからの生活に気をつけていこうと思いました。

・透明バリアのおかげで、これからの生活について、新しい考えが増えました。

「寝る前に歯みがきをしましょう」どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょうか。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

――― *毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね*