

ほけんだより 11月

県立川島中学校

令和4年11月4日

小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。

寒さの本番を迎える前の気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？家にこもらず、日光を浴びて運動し、免疫力を高めておきたいですね。



痛みには
理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし菌や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日



歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者と診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。



藤井 ともえ 先生の とっても ええ 話

シリーズ 『同意 (CONSENT)』 ~4 自分はどうかな? ~

誰かに バウンダリー を 無視 されたら、イヤな 思い を しますよね。では 自分は どう でしょうか? あなたは 他 の 人の バウンダリー を 大切に できて いますか?

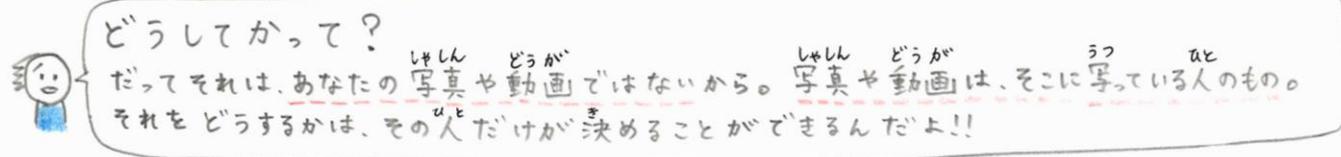
相手の 意見を 聞かずに、自分が やりたい ことを するのは、実は 簡単 です。



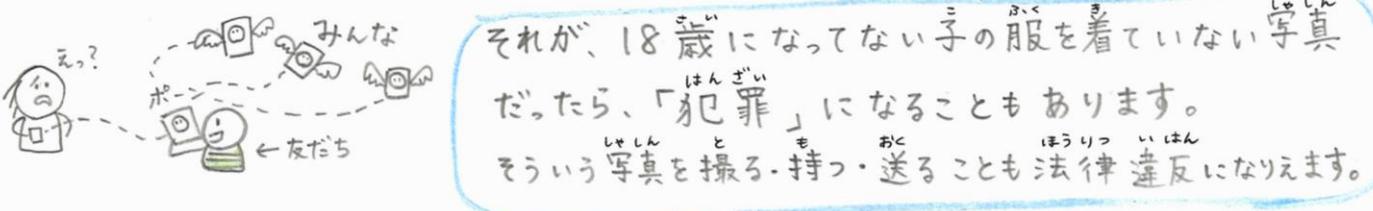
そこにいなくても、その人に関する こと なら、**本人の「同意」が 必要** です。



だれかの **写真** や **動画** を、本人の「同意」を もらわずに、シェアしては ダメ だよ!



いったん あなたが 誰かに 送ったら、どこまでも 広がって、簡単に 消す ことは できません!



お互いに 相手の 気持ちを 尊重 するのは、最初は 難しい です。「同意」の 確認 を しよう には、練習 が 必要 です。自分の まわり の 人と 「同意」の やりとり を 練習 すれば、自然に 誰とでも できるよう になりますよ。