

# ほけんだの 6月

越谷南高校 保健室 2024.6.6

昨年5月に新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同じ5類に移行しました。緊急事態ではなくなりましたが、感染予防対策は重要です！昨年6月に埼玉県全体でも出席停止の数が増えました。今年度も油断することなく換気や手洗いをしっかり行いましょう。また、体調が悪いときは家庭で体温を測るなど健康状態を確認して無理な登校は控え、休養または医療機関を受診しましょう。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。本校では13日(木)に歯科検診が行われます。医師の言葉をよく聞いて、自分の歯の状態を知りましょう。Cと言われたらう歯(むし歯)があることです。COと言われたら丁寧なブラッシングが必要です。歯の健康に関心を持ちましょう。



## 雨の日はケガに注意

雨の日は、登校中のケガが多く発生しています。時間に余裕を持って登校しましょう。



### 雨の日は注意!

- 傘で前が見えにくくなる
- 地面が滑りやすくなる
- 車の運転手から見えにくい
- 雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。  
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

雨の日の自転車はカッパを着ましょう



## 歯は健康の源!

歯の健康が保てれば健康寿命が延びます!

歯の表面のエナメル質は再生しません。失わないようにするためには、上手な歯磨き、食事の時によく噛む、バランスの良い食事(だらだら食いはしない)です。上手な歯磨きは歯と歯茎、歯と歯の間に毛先をあて、小刻みに、1本1本動かします。歯を大切にすることで肥満予防、スポーツでの活躍につながります!

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



## 食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは最後に買う



食べ物を常温で放置しない



調理の前後は手洗い



弁当箱には冷ましてから詰める

埼玉県から令和6年度分の生理用ナプキンが届いたので、各トイレに置きました。本校は1年間で約1500個です。一人3個くらい使える計算となります。みなさん、上手に使うようにしましょう。

## 子どもの権利

「わたしは人として大切にされ子ども時代を私らしく生きることを求めています。」子どもの目線のまっすぐなメッセージ。九州の保育関係者 NPO 法人子どもと保育研究所ぷろほが作った「ちいさいわたしがほしいもの 子どもの育ちを支えるために」。健康で豊かな子ども時代（高校時代）を過ごすために以下を読んで学びましょう！

# 「子ども憲章」未来育む

## 保育・教育における子ども憲章

※9項目から抜粋

2 毎日を、わたらしい感じ方、わたらしいものの見方や思いを持てる生活にしてください。わたしが決める時間を待ち、決めたことを尊重してください

3 わたしが安心できる環境でホッとできる時間を過ごせるようにしてください。そうならないときは助けてください

5 夢中で好きなことをする時間や失敗をする経験は、わたしを大きくしてくれる大切な時間です。つまらないことだと思わずに、興味を持ってみまってください

7 わたしや親が他の多くの人と違うからという理由で、つらい思いをしたくありません。わたしがわたしを好きでいられるように、わたしをまもってください

8 わたしと家族はともに育ち合っています。わたしを育てている家族のことも大切にしてください



イラスト・館七葉子

詳しい資料（パンフレット）は以下のQRコードから



引用：毎日新聞 夕刊 2023.6.21

## 「虐待」と「しつけ」の違い

虐待には、「身体的虐待」「心理的虐待」「性的虐待」「ネグレクト」があります。

### 「虐待」と「しつけ」の違いは

虐待は、大人が自分の感情に任せて子どもを力でコントロールすることです。英語では「Child abuse（チャイルドアブ्यूズ）」と言い「アブ्यूズ」は「誤用、乱用」という意味です。大人が子どもに対して力を乱用するイメージです。どんなに子どもを思っているも子どもの心や体を傷つけるような教え方をしてはいけません。

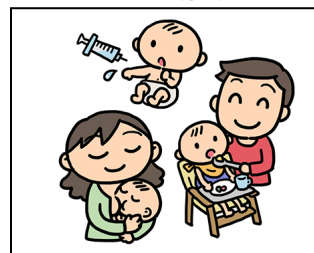
しつけとは、子どもが自分で感情や行動のコントロールができるように落ち着いて教えることです。感情のままに言葉を子どもにぶつけるのは暴力です。

### 子どもの権利条約とは

生命、生存発達に対する権利、子どもの最善の利益、子どもの意見の尊重、差別の禁止です。（1990年に発行、日本は1994年に批准しました。）

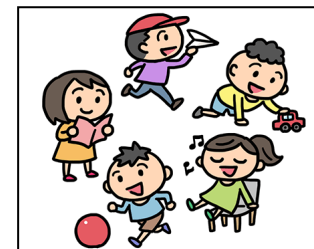
## 子どもの権利条約とは

### 生きる権利



住む場所、食べ物が有り、医療を受けられるなど命が守られること

### 育つ権利



勉強したり遊んだりして、持って生まれた能力を十分伸ばしながら成長すること

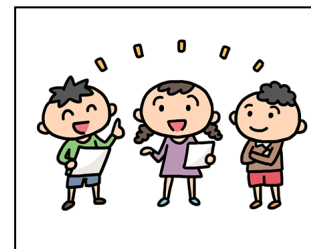
子どもにも色々な権利があります。子どもの言葉に耳を傾けましょう

### 守られる権利



紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働から守られること

### 参加する権利



自由に意見を表現したり、団体を作ったりできること

自分の意見を言う権利

若者まちづくり懇談会などに参加し積極的に意見を言いましょ

## SNS 上手な使い方

～SNSに関する相談が増えてきています～

- ・インターネット使用は時間を決めよう。
- ・周りの風景に目を向けよう。
- ・友人とは面と向かって話をしよう。
- ・いろいろな場面で家族や信頼できる大人と話そう。

あなたは一人じゃない！

Consent for kids ぜひクリックしてみてください↓

<https://www.youtube.com/watch?v=xxlwg-vjVI8>