かがやき 特別号

若草中学校ほけんだより No.4
令和８年６月２９日発行 文責　谷島

６月５日（金）全学年　思春期健康教室を開催しました！

那須赤十字病院の石井奈都希先生、永森裕子先生をお招きし、性に関する指導を実施しました。
今回の教えていただいた授業内容、生徒の感想をお伝えします。



１年生　テーマ　「思春期の心身の変化」

１年生は、男女分かれて授業を受けました。それぞれ第二次性徴や男女の体の違いを学び、性ホルモンが分泌されることによって起こる生殖器の変化、第二次性徴に伴う心の変化をわかりやすく説明してくださいました。

生徒の感想（抜粋）

男子と女子の考え方や気持ち、生理の仕組みや期間、心や体の変化など、たくさんのことを知ることができた。周りに困っている人がいたら手伝ってあげられるようにしたいと思った。

２年生　テーマ　「男女交際･多様な性のあり方」



２年生は、男女の性的な欲求の違い、男女交際、そしてLGBTについて学びました。男女交際では、実際の場面を想定し、互いの気持ちを考え、男女のこころの違いを知ることができました。またLGBTについて、人権を尊重し認め合うことが大切であることを学びました。

生徒の感想（抜粋）

今回の話で出産についてや、男女の心の違いなどを知ることができました。もし、自分が嫌なことを聞かれたり、触られたりされそうになっても絶対に断ることや、自分の意志をしっかりと持つことが大事なんだとわかりました。また、これから今日学んだことを判断しながら生活していきたいと思いました。

３年生　テーマ　「男女交際･性感染症」

性行為に関する正しい知識（望まない妊娠・避妊・性感染症）を学びました。男女の付き合い方、SNSでのトラブルなど実例をもとにお話をしてくださいました。望まない妊娠の問題も取り上げ、少し重いテーマでしたが、どの生徒も真剣に耳を傾けていました。自分の人生、将来について考える時間となりました。

生徒の感想（抜粋）

・責任の持てないものを強要したりしないようにしようと思った。多様性だから他人の自分らしさを尊重して、自分の自分らしさも自分で尊重していこうと思った。
・なんとなくタブーの雰囲気があった話を真正面から聞いて、「ちゃんと理解しないといけないことだったんだ」と分かった。無責任な行動で周囲の人に迷惑をかけたり、悲しい思いをさせたりしたくないなと思った。

６月２５日（木）　１年生　むし歯予防講話を実施しました！



１年生を対象に、歯科衛生士の品田ゆかり先生をお招きし、むし歯予防講話を開催しました。歯肉炎やむし歯を防ぐために、効果的な磨き方やフロスを使った磨き方などを教えていただきました。染め出しを実施し、磨けていないところを確認しました！

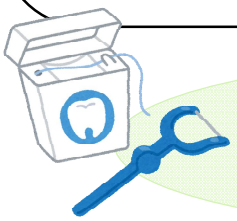
歯の健康を保つための４つのポイント

定期検診　**フッ化物**　**ブラッシング**　**正しい生活習慣**

＜歯みがきのポイント＞

- 姿勢　歯と床が平行になるように、正面を向く。
- 持ち方　えんぴつ持ち。歯の裏はかかと磨きで。
- あて方　唇を下げ歯が見えるようにし、歯１本の半分くらいで細かくブラッシング。
- 動かし方　ほうきではくように、力は入れません。
- 順番　利き腕側は磨きづらく、むし歯になりやすいところ。利き腕の上の歯の内側から磨き始め、順番を決めて磨くことで磨き残しが減る。

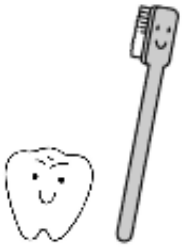
- 汚す回数を減らす（おやつに注意）
- よくかんで食べる（１口３０回が基本）
- 甘いものを減らす
- バランスのとれた食事



１年生にフロスを１本プレゼントしました！ぜひ使ってみてください！









＜フロスって知ってる？＞

歯と歯の間（歯間部）は歯ブラシの毛先が届きにくいためプラークが残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。デンタルフロスを歯間部の清掃に使用するとその部分のプラーク（歯垢）を効率よく取り除くことができます。