



谷原中学校
保健室No.13
24、6、22

6月12日(火)
1年生対象に
歯科指導を
行いました!

5 時間目は、むし歯に関する DVD と歯肉炎のお話を聞きました。
6 時間目は石神井保健所の歯科衛生士の先生が 3 名来校して
いただき、口腔内の汚れを検査するシグナルキャッチと実践的な歯
みがき指導を行いました。

★ワークシートの感想など

- ・効率のよいみがきかたを教えてもらったので、家でも試してみたいです。
- ・今後磨くときは鏡をみて磨きたいです
- ・前に歯医者先生にブラッシングは10分くらいといわれ、ありえないと思ったけど、今はもっともな答えだと思いました。
- ・ブラッシングした後にすごくつるつるになり、これからはつるつるになるようにブラッシングしていこうと思います。 ・ブラッシング気持ちいい。
- ・歯は小さいけれど人の体の中でとても大切な役割を果たしていることがわかった。
- ・1本の歯に20回磨くと聞いたので頑張ろうと思う。 ・歯の場所や形によって歯ブラシの仕方がちがっていたこと。
- ・歯ブラシは1カ月ごとに取り換え、歯と歯の間があいている僕は縦磨きに磨くことを知った。
- ・いつも2分くらいで終わらせていたがそれはちゃんと磨けていなかったのだからからはちゃんとやっていきたい。
- ・舌で歯をこすってつるつるしていたらちゃんとみがけているということを学びました。
- ・歯肉炎はしっかり、きちんと歯磨きを2週間すれば治るときいてびっくりしました。
- ・大人の歯は虫歯になるともうどうにもならないので、気をつけなければとあらためて思いました。
- ・とても楽しく学べ、虫歯の怖さも教えてもらったので、毎日かさかさ歯磨きを忘れずしたいです。
- ・虫歯にならないためには、かみごたえのある物を食べるなど知れてよかったです。
- ・歯ブラシを縦にして使うことはあまりなかったのだからからはやろうと思いました。
- ・歯のことにもっと近づけた気がする。これからは今まで以上にきちんと歯磨きしたい。いいこと、わるいこと新しい発見があつておもしろかったです
- ・手首を細かく動かすだけでいいことに気づいた。
・歯磨きと唾液はとても大切なものと思った。
- ・今まではゲーでもっていた歯磨きをえんぴつもちで磨きたいです。
- ・夜寝る前にお菓子を食べないようにしたいと思います。
- ・DVD で見たようなあの汚い歯には絶対なりたくないと思いました。
- ・歯磨きの仕方や歯肉炎の事など詳しく教えてもらい勉強になりました。



6月7日(木) 全学年対象にセーフティ教室で薬物乱用防止についての講演会が行われました。

薬物は、信頼している人から誘われることが多い。

東京ダルクは薬物依存の方たちが依存から回復するためにできた施設で、施設を運営している方もかつては薬物依存で苦しんだ方です。自分の体験談を含めて薬物の本当の恐ろしさをお話してくださいました。その後、薬物の種類や体に与える影響について説明してくださいました。

講師：杉並の子供を薬物から守る会
薬物専門講師 小野 恵子 先生
東京ダルク 幸田 実さん

★講師お二人の話を聞いて、印象に残ったこと、思ったこと考えたこと

- ・やっぱり薬物乱用は絶対にいけないんだと改めて思った。
- ・1回気持ちよくなっても一生つらい思いをするのだからやらないほうが良いなと思った。
- ・友達が薬物乱用していて誘われたら、「体に悪い、やめたほうがいいよ」と言おうと考えました。
- ・薬物乱用してしまったら、幻覚、幻聴、被害妄想、精神錯乱などになる。
- ・シンナーや大麻などのドラッグを使うと最悪な場合は死にいたると聞いてびっくりしました。
- ・自分の体験談を話してくれたので、覚せい剤などの怖さがよくわかりました。
- ・知らない人から誘われたらやらないと思うけど、仲の良い人、知り合いの人からだとやってしまうことが多いと思いました。薬物ですっきりだけしてお金を使うのではなく、今の時代をちゃんと生きて、苦しいことも楽しいことも経験してもっと大切なことにお金を使いたい。
- ・薬物の誘いはいつどんな時に・・・というのがないので、誘われないうちに自分の意志を強くしていきたいです！！「1回だけならいいかな」「きっと大丈夫」という気持ちからというのは本当にやめよう！と思いました。
- ・薬局でもらった普通の薬でも量を間違えると人の体に害を与えることだということを知りました。
- ・薬物乱用者と普通の人の脳を比べたものを見たときに、薬物使用者の脳にすきまがあったのが印象的でした。
- ・実際に薬物をくれた人が家庭を持っている社会人だというのにびっくりした。
- ・薬物をやっていたら、新しくできる友達も気付いたら薬物を乱用している人ばかり、警察に捕まっても反省できない状態だったことが印象的だった。
- ・薬物がやめられなくて、警察に捕まった時、「助かった」と思ったと言っていたこと。
- ・薬物を使うと一度きりの人生が楽しめないものになってしまうということが印象的でした。
- ・薬物は持っているだけで捕まるほど危険なものを知った。
- ・薬物を前にやっていた人の体験した話の中に「ぬけだせない恐怖」を感じました。
- ・ダルクから来た人の話がリアルで怖かった。