

# ほけんだより

埼玉県立日高高等学校

保健室通信 令和6年7月19日

いよいよ夏休みです。充実した時間となるよう、体調の管理に気を付けましょう。特に昼夜逆転にならないよう、就寝時刻に気を付けてください。引き続き、感染症や熱中症にも注意してください。

定期健康診断で、検査や治療が必要な項目があった人は、休み期間中に受診をしてください。



## 保健講演会(性教育)

7月17日の保健講演会では、「HAPPYに生きるために知っておきたい性のこと」というテーマで、助産師の工藤有里先生にオンラインで講演をしていただきました。

性教育の時間は、自分の人生の生き方について考えるための材料を学ぶ時間です。学んだことをもとに、性に関する様々な場面での行動選択をしてください。

### <生徒の感想>

- ・性行為をするときには、準備や知識が必要だと思いました。性行為にともなうリスクを考え、慎重に判断していきたいと思います。それでも望まないことが起きてしまったら、しっかり両親に相談し、向き合っていきたいと思います。
- ・「プライベートゾーン」という言葉を初めて知り驚きましたが、小学生やもっと下の子どもたちが知っていることにも驚きました。一番印象的だったのはコンドームの装着の仕方と保管の仕方です。中学3年生の時に教えていただいたことはありますが、具体的なものではありませんでした。使用期限があることも初めて知りました。男性だけでなく女性も知識を持っておくことが大切だと思います。境界線を大切に自分で自分を大事に生きていきたい。
- ・性行為をするときはコンドームも大切だけど、一番は相手の気持ちが大変だと思いました。もし性行為をするときはしっかり相手の気持ちを優先していきたいと思います。

- ・境界線はその時によって違うということが分かったので、相手の同意を得ること、NOと言える関係性を大切にしていきたいと思いました。交際の面では対等に付き合えるようにしたいです。
- ・妊娠や性行為など年齢を重ねるにつれて自ら考えなくてはならないことや相手と一緒に考えなければいけないことがあるということがわかりました。また、相談できる窓口などを頼るのも必要だと思った。
- ・その時の勢いでするのはだめだと思った。嫌なことがあったら嫌と言えるような人になりたい。
- ・自分の体を今よりももっと大切にしたいと思いました。性感染症にならないための方法を知ることができて良かったです。将来必要になる知識を付けられたので良かったです。お互いの同意がとても大切だと思いました。
- ・性について、紅茶に例えていてわかりやすかったです。デートDVや性暴力などは絶対にしたくないし、されたくないと思いました。

## 歯科健診結果

日高高校全体で、むし歯が1本もない人は48%、むし歯の処置が終わっている人は41%でした。残念ながら未処置のむし歯がある人は11%（42人）です。クラスに3人くらいの割合です。なるべく早く早く治療を始めてください。高校生も医療費が公費負担になりました。卒業までにすべての歯をきれいにしておきましょう。

むし歯はないけれど、歯石が付着していたり歯肉炎になっていたりする人はおよそ40%にもなります。歯石は歯科医院でないと取れません。受診をしてください。

### <歯科校医の先生から>

口の中が乾燥している人が目立ちました。マスク生活で口周りの筋肉が弱まり、口で呼吸することが多くなったことが原因の一つと思われます。口を閉じて鼻で呼吸をしてください。

食事は歯ごたえのあるものをよく噛んで食べると、口やあごの筋肉が強くなり、唾液もよく分泌され、むし歯や歯周病の予防にもなります。

### 歯科健診結果

