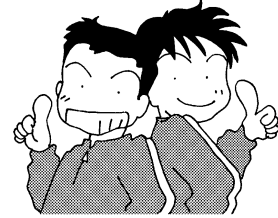


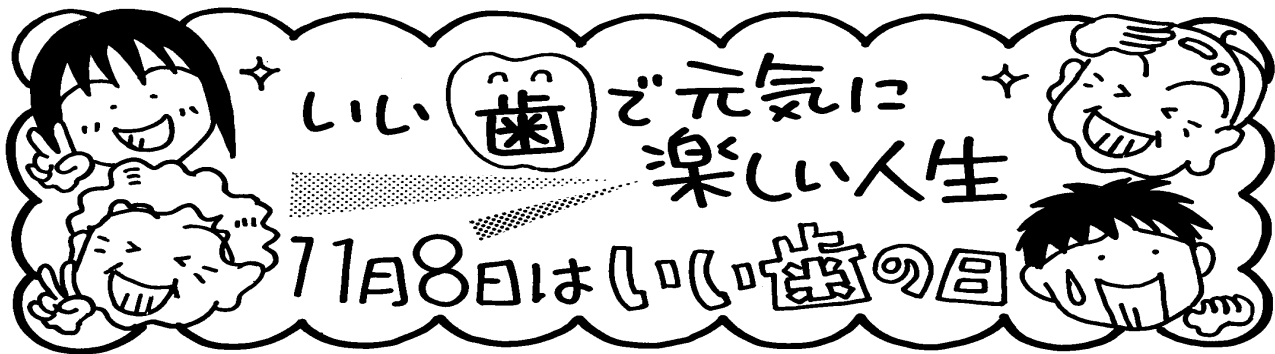
ほけんだより



令和4年11月8日

陽北中学校

No.8



日本人の平均寿命は女性が87.6歳、男性が81.5歳（R3年）となっています。しかし、**歯の平均寿命は50～60歳程度**といわれ、80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、20%ほどだそうです。

8020運動とは、「**80歳で20本以上自分の歯を残そう**」というものです。自分の歯がたくさん残っているほど食べ物をよくかむことができ、視力・聴力・体のバランス力などがすぐれ、元気で長生きできるそうです。

「**差し歯(入れ歯)にしたら食べ物がおいしくない**」という話を聞いたことはありませんか？歯の根元には**歯根膜**という組織があり、**噛みごたえや歯ごたえ**という物理的な刺激を脳に伝え、**美味しさを感じる大切なセンサー**となっています。そのため、**歯を1本でも失うと、食べ物のおいしさが半減**してしまうのです。美味しく食べることは人生の大きな楽しみのひとつですね。

歯を失う原因のほとんどは、**むし歯と歯周病**です。そして**むし歯や歯周病の予防**には、**歯みがき**をすることが一番です。

11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯の日」に合わせて「**歯みがきチェック表**」と**カラーテスター**を配布しました。歯みがきで歯垢をきちんと落とせているか、夏休みと比較してみましょう。**1日3回の歯みがき**を習慣づけて、むし歯や歯周病を予防しましょう。

自分らしく生きるために

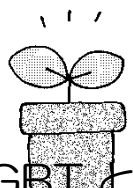


～多様な性について①～

性については多くの人が、女性と男性の2つの性しか存在しない、異性を好きになるのが当たり前と思っているかもしれませんが。このような性についての思い込みは、たくさん存在しています。

しかし実際は、**心と体の性別に違和感がある人やない人、同性を好きになる人や異性を好きになる人、好きになる相手の性別にこだわりがない人**など、様々な性の在り方があります。性は、**性自認**（心の性）、**身体的性別**（からだの性）、**性的指向**（どんな性別を恋愛の対象とするか）などの様々な側面を持っています。**性自認や性的指向は自分では選べないもの**、無意識に作られるものとされています。ほけんだよりでは、これから数回にわたって「多様な性」についてのお話を載せていく予定です。

《LGBT ってなに？》



みなさんは **LGBT** という言葉を聞いたことがありますか？ **LGBT**とは、**レズビアン**（Lesbian）**ゲイ**（Gay）**バイセクシャル**（Bisexual）**トランスジェンダー**（Transgender）の頭文字をとって、**性的マイノリティ**の人たちを表す言葉のひとつとして用いられています。（マイノリティは少数派という意味）

レズビアン（同性を好きになる女性）

ゲイ（同性を好きになる男性）

バイセクシャル（同性を好きになることも、異性を好きになることもある人）

トランスジェンダー（身体の性別とは違う性別を生きる、生きたいと望む人）

LGBT は**人口の8.9%**ほどと言われている、**左利きや AB 型の血液の人と同じくらいの割合**でいるのです。人は多数派の意見を「正しい」少数派の意見を「おかしい、間違い」と思いがちです。しかし、顔や性格が違うように性も違って当たり前、**自分らしく生きられることが大切**です。

図書室や保健室には LGBT に関する本を置いています。興味がある人は、ぜひ読んでみてください。間違った情報を信じて**人を傷つけたい**しないようにしましょう。「**おかま**」「**おねえ**」「**おなべ**」「**ホモ**」「**レズ**」などは、**人を差別し傷つける言葉**です。**決して使わない**ようにしましょう。