南相馬市立小高・福浦・金房・鳩原小学校　学校保健委員会

第1回学校保健委員会報告

７月 14 日に第１回学校保健委員会を開催しました。学校医の先生をはじめ、PTA 会長さん、PTA 厚生委員会の方々、4～6 年生の児童及び教員が出席し、協議が行われました。委員会の主な内容や校医の先生方からのご助言を紹介します。

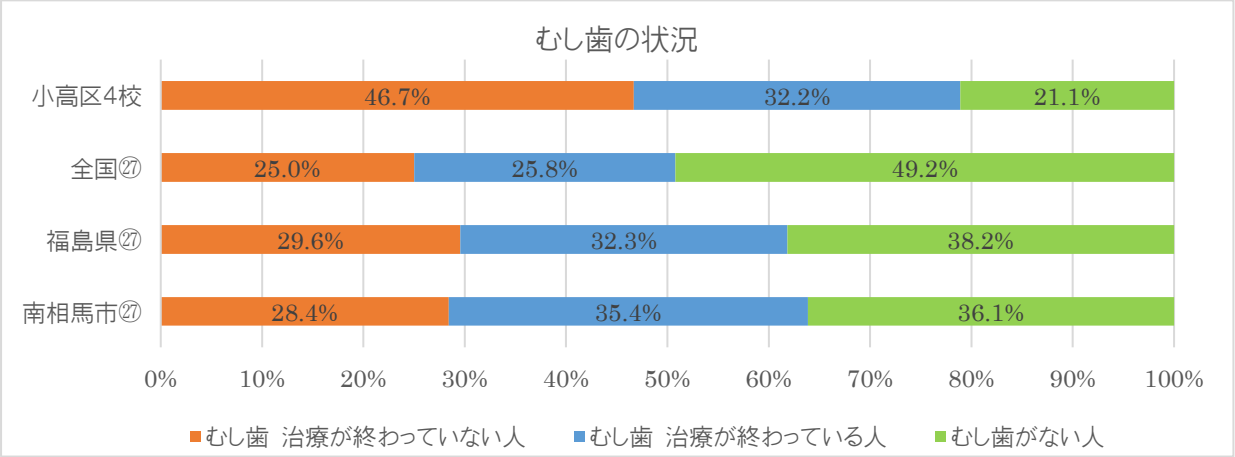
テーマ

生活習慣病予防等を目指した歯と口の健康づくり

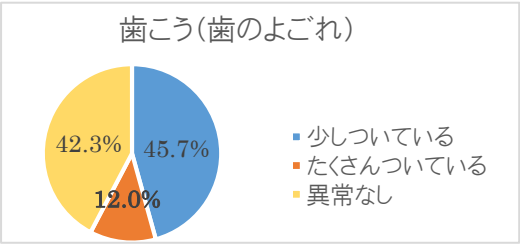
～歯と心をみがいて、よさを見つけよう～

小高区小学校のココが課題！

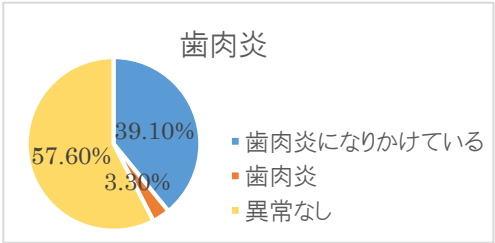
①むし歯が多い。ちなみに、むし歯がある人は約 80%で、全国平均の 1.5 倍。治していない人が特に多い。



②歯のよごれやみがき残しが多い。
半分以上の人が歯によごれがある。
ちなみに、歯によごれがついている人の割合は南相馬市平均の12倍。



③歯肉炎が多い。半分近くの人が歯肉炎の症状がある。
ちなみに、歯肉炎の人の割合は南相馬市平均の3倍。



課題解決のために、
歯と口への健康への意識を高めて、適切な歯みがきの習慣を身につけることが大切！

みんなの歯みがきの様子や　これからがんばりたいこと

1～3年生は担任の先生が、4～6年生は代表の人が発表しました。

１年生
- 学校では、歯科保健教室で学習した内容を取り入れながら、給食後の歯みがきをしっかりする。
- 定期的に歯ブラシの点検を行う。

２年生
- 毛先が劣化した歯ブラシを使っている人がいる。
- ６才臼歯が出てくる時期なので、むし歯にしないように、歯科保健教室で学習したように、歯ブラシの動かし方を指導する。
- 真剣に歯みがきをしていない児童がいるので、集中してみがくように指導したい。
- ３分間音楽に合わせてみがく。

３年生
- むし歯や歯垢の付着も多く、給食後も歯みがきの仕方も雑で、手が止まっている児童もいる。
- 歯みがきカレンダーのめあても、１日３回みがくということでなく、みがき方のめあてをたてて１本１本みがかせたい。
- ３年生までは仕上げみがきが大切なので、お便り等で家庭にも啓蒙していきたい。

４年生〈代表　C.K さん　〉
- むし歯の人が多かったので、むし歯を減らし健康な歯になるように、お昼の歯みがきを真面目に行う。
- 鏡を見て、奥歯から順番にみがく。
- 日直が声をかけて、ぶくぶくうがいもていねいにする。
- 家でも夏休みも朝夕きちんとみがく約束をした。



５年生〈代表　E.S さん　〉
- ６月の歯みがきカレンダーでは、１日３回みがいた児童が一番多かったのに、一人当たりのむし歯の本数が一番多いので、歯みがきのとき、１本１本意識して鏡を見て丁寧にみがくことにした。



６年生〈代表　H.S さん　〉
- 保健だよりを見て、むし歯になっている人やなりかけている人が多いことにびっくりした
- 歯科保健教室で学習したように、歯ブラシを歯ぐきに当ててマッサージするみがき方や、１本を２０回みがく方法を取り入れる。
- 自分のよさを見つけるために鏡の前で笑顔をチェックする。
- 早寝早起きをして生活リズムを整える。



委員会活動で取り組むこと

各委員会の委員長が発表しました。

図書委員会（委員長　N.T くん　）

・歯と口の健康について知ってもらうために、図書室に「特設コーナー」を開設し、コーナーの本をお昼の放送で紹介する。

・歯と口の健康に関する本の読み聞かせをする。



保健・給食委員会

（委員長　H.W さん　）

・むし歯予防のポスターを書いて、歯みがきの呼びかけをする。

・歯みがきを忘れないために、清潔検査の項目に入れる。

・歯みがきカレンダーの作成を続ける

・歯に関する読み聞かせや、歯を丈夫にする食べ物の紹介などをする。

・歯肉炎予防のマッサージやバランスよく食べることの呼びかけをする。



放送委員会（委員長　S.H さん　）

・放送を通して、歯と口の健康を意識してもらえるよう努力する。

・歯のゆるキャラを作る、曜日ごとに歯みがきの呼びかけをする、歯に関するクイズの放送、歯の標語を発表、歯に関する歌を作る。「ひみこの歯がいいぜ」の意味を放送する。



美化・園芸委員会

（委員長　N.S さん　）

・歯と心もきれいになるように、委員会の仕事を、できる人ができる時にできることをする。

・例えば、ごみを拾う、花に水をやる、掃除をする。



体育委員会（委員長　H.S くん　）

・歯をくいしばると強い力が出せることから歯の大切さを伝えていくために、歯と健康に関係する腕相撲などのゲームを計画する。



厚生委員会・PTA 役員の方から　（感想、家庭での様子や家庭でできること）

- 家では声かけしないとみがかないので、親も一緒にみがいている。夏休み中に治療する。
- ９時頃、歯みがきをして早く寝ている。
- 歯科保健教室で習ったようにみがいていて感心している。励ましながら歯みがきチェックをしている。
- 鏡を見て１本１本みがくように声かけしたい。
- 歯みがきカレンダーがある時はやっているが、それ以外は歯ブラシをくわえたまましゃべっている。今日の保健委員会の話を聞いてやってみたい。
- 歯の生えかわりの時期でみがきにくいようだ。マッサージではなく力を入れてみがいている。仕上げみがきをして親子のスキンシップを図りたい。
- 歯ブラシをかじっていてダメになる。
- ６年生で取り組んでいるように家庭でも鏡を見ながらにっこりしている。歯ブラシチェックや染出し、砂時計を使って歯みがきをしている。
- むし歯があるので、きれいにみがくようにしたい。







アドバイス　　学校医の先生から

- 歯は、からだの病気とも大人の病気とも、とても関係がある。
- ボケ防止にもなるので、私自身も歯科衛生士に診てもらっている。
- かみ合わせは１ミリ違っても違和感があり、発音にも関係があるので、矯正は小さいうちにした方がいい。
- 健康な生活が送れるように、小学生のうちから頑張ってもらいたい。

みんなの感想〈学校保健委員会に参加して、感じたこと〉

学校保健委員会はいいな♪

- 初めて学校保健委員会に参加したけど、いろいろな発表を聞いていたら、体の健康を今までより考え、これからも自分の体を守っていこうと思いました。
- 歯のことをいっぱい知れたから学校保健委員会はいいなと思った。

学年でのとりくみすごいね！

- いろいろな学年の発表を聞いて「低学年でもこんなにていねいにやっているんだな」と思い、負けずにがんばりたいです。
- 他の学年にあった手鏡を見てみがくという方法をまねしてやってみようと思いました。
- ６年生がやっているみたいにニコっとすると、自分の笑顔が好きになると言っていたので、これからは家で歯みがきが終わったら、ニコっとしてみたいです。

こんなアイディアもあるね！

- 発表のなかで、日直が前に出てやるということが良いなと思いました。日直じゃなくて、係をつくってもよいと思いました。

委員会活動に期待！

- 委員会では発表したとおり、歯に関するイベントを企画し、歯を大切にしようという気持ちを持ってもらえればうれしいです。
- 体育委員会のイベントをとても楽しみにしています。
- 図書室のコーナーからも歯についての本を読んでみようと思いました。
- 委員会での発表は、保健給食委員会以外にも健康を守るためにできることが委員会ごとにあったので、いいと思いました。
- 歯に関すること、むし歯の予防や歯のみがき方を各委員会が、どのような形で広めたりするかを聞くことが良いと思った。美化は心からという点に感動し、放送は全学年が聞くという利点を生かし、「ひみこのはがいいぜ」の意味や歯をきちんとみがく等を知らせるという点ですばらしいと思った。

これからがんばるぞ！

- 歯みがきをするとともに、鏡の前で笑顔チェックして、心もみがいて毎日をハッピーに過ごしたい。
- この会に参加して、「もっと歯をきれいにみがかないといけない」と思いました。
- 家でも「しゃべらない」、「くわえない」「歯みがき以外に気をとられない」の３つに注意してやっていきたい。
- 家でも鏡を見ながらみがき、心もきれいにしたいです。