

学校保健委員会特集

1月26日に第2回学校保健委員会を開きました。学校医の先生をはじめ、PTA 厚生委員の方々、先生方、4～6年生のみなさんが出席し、大型テレビに写真を映しながら取組を発表したり、健康について考えたりしました。主な内容を紹介します。

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
～歯と心を見がいて、よさを見つけよう～



保健室から

6月の歯科検診では、治していないむし歯がある人、歯垢がたくさんついている人、歯肉炎の人の数は南相馬市・全国平均の倍以上と、とても多く見られました。それが11月の歯科検診では、治していないむし歯がある人は全体の約1/3に減少しました。

むし歯の治療や、学年での取組をがんばった成果だと思います。しかし、歯肉炎の人や歯垢がたくさんついている人には歯科医への受診をおすすめしていますが、なかなか行けない人が多いようです。まだ行けていない人は早めの受診をおすすめします。これからも、健康な歯と口を目指して、学校保健委員会での取組を生かしてほしいと思います。

6月 歯科検診結果
南相馬市・全国平均との比かく

	未治療 むし歯	歯垢	歯肉炎
小高区4校	46.7%	12.0%	3.3%
南相馬市	30.2%	2.5%	0.9%
全国	24.2%	3.2%	2.0%

歯科検診の結果
(6月と11月を比べた結果)



学年での取組のから(概要)

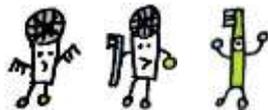


各学年、様々な目標を立てて、歯と口の健康づくりに取り組んできました。鏡を見てみがく習慣が身についたり、奥歯までいねいにみがくようになったりと、以前よりもできるようになったことやよくなったことがたくさんありました。多くの学年の反省で1番の課題としてあげられたことは、「早寝・早起き・朝ごはん+歯みがき」です。朝や夜、休日がおろそかになりがちなようです。食後には歯をみがく習慣をつけることや、家でもしっかりと

と行うことが大切です。また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えて、健康にすごせるようにしたいです。



委員会活動での取組



- 美化・園芸委員会…水道の鏡みがき、花探しゲームの企画、校舎の花の紹介
- 図書委員会…図書室に歯に関する本のコーナー設置、歯に関する本の読み聞かせ
- 体育委員会…歯をくいしばって力を出すスポーツゲームの企画
- 放送委員会…歯に関するクイズ・歯に関する歌の放送、歯みがきのゆるキャラづくり
- 保健・給食委員会…清潔検査に歯ブラシの項目を追加、生活習慣アンケート、歯みがきカレンダーの作成、歯に関する紙しばいの読み聞かせ、歯ピースローガンの発表、歯みがきフォト展



「未来の自分に健康で丈夫な歯を届けるために 今、自分ができること」とは

歯の健康のために、いろいろな取組をしてきました。歯みがきを頑張るなかで、歯みがきはむし歯や歯肉炎の予防だけじゃないと気付いた子ども達もいました。

歯みがきはむし歯や歯肉炎の予防のためだけにするものではありません。食事をしたり、話をしたり、表情を確かにつくったりと、口はとても大切なものなのです。そして、「みんなのよいところを見つけること」にもつながっています。その大切な口を、清潔にして気持ちよく保つのが歯みがきです。ただ、歯みがきを毎日きちんとやるのは案外大変なことです。「なんとなくしたから、これでいいや…」「今日さぼったくらいでは、むし歯にならないよ…」と終わらせてしまうこともあるかもしれません。でも、そんな自分を見ている人が1人だけいます。それは、今の自分の積み重ねの先にいる未来の自分です。未来の自分だけはごまかせないのです。だからこそ、今できることをちゃんとやるのが大切なのです。

今回の学校保健委員会では、「未来の自分に健康で丈夫な歯を届けるために、今、自分ができること」について意見交換を行いました。すばらしい意見がたくさんありましたので、ご紹介します。

歯医者に行こう！

- ・むし歯ができたらずく歯医者に行って治療する。
- ・むし歯ができないように定期的に歯医者に見てもらおう。
- ・歯の病気になる前に自分から歯医者へ検診に行く。

食事も大切だね！

- ・歯を強くするために給食でたくさんかむ。
- ・甘いものを減らし、スルメなどのかたいものも食べる。
- ・カルシウムをたくさん取り入れる。

生活リズムを整えよう！

- ・早寝早起き（リズムのよい生活）
- ・適度な運動をする

みがき方を工夫しよう！

- ・歯間ブラシ・デンタルフロスを使う。
- ・自分のみがけていないところ、よごれているところを意識してみがく。
- ・歯みがきカレンダーのつるつるデーやもみもみデーを毎日行う。
- ・奥歯や歯と歯の間も1本1本ていねいにみがく。
- ・自分の歯並びに合ったみがき方をやる。

知識を生かそう！

- ・歯に関する知識を得て、学んだことを生活に生かす。

PTA 厚生委員の皆さん〈家庭としてできること〉

- ・早寝早起きで、朝に時間のゆとりをもつ。
- ・食後の歯みがきを習慣化させる
- ・仕上げみがきを続けていく。さらに、自分でみがけるようにみがき方を教えていく。
- ・親子で歯医者へ定期検診に行く。



アドバイス 学校医 鈴木秀幸先生から(上町クリニック)

- ・歯を健康にすることで、表情や印象もよくなる。
- ・よく噛むと、頭がよくなるなど、脳にもよい。
- ・自分が大人になった時にも健康に気をつけて、ここで学んだことを自分の子どもや孫にも伝えていってほしい。



ホームページでも学校保健委員会の様子をお知らせしています。ぜひご覧ください。



検索

小高区4小学校

