

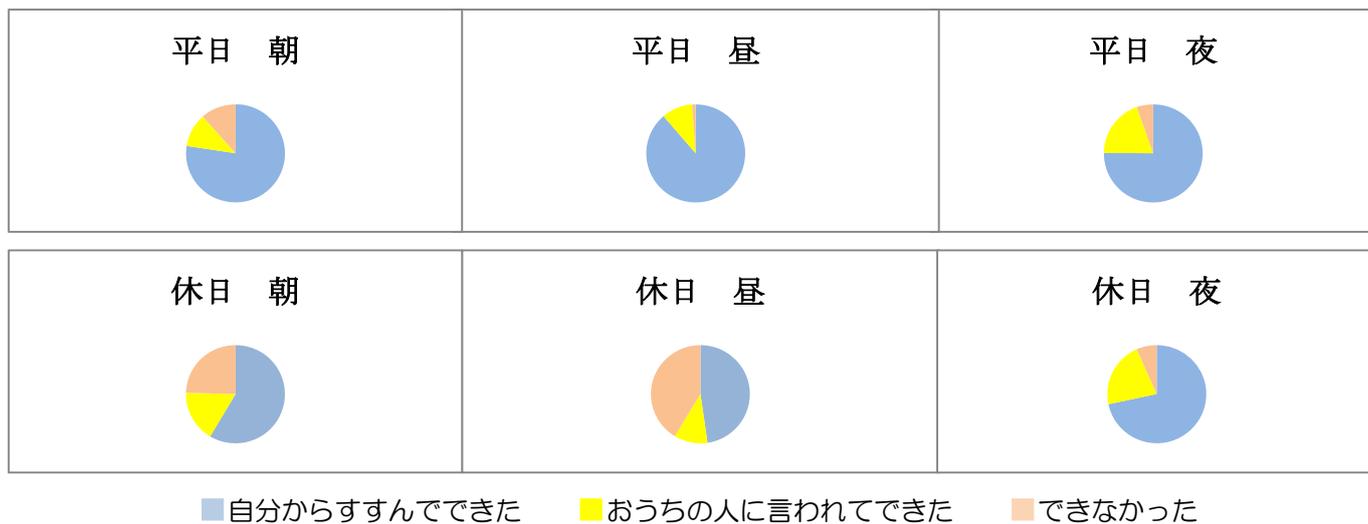
学校保健委員会だより

令和元年 7月17日
上竹荘小学校 学校保健委員会

7月4日に第1回学校保健委員会を開催いたしました。学校歯科医の先生をはじめ、町保健師、栄養教諭の方々、また、学級役員の方々にもご参加いただき、学校保健の向上策などについて大変貴重なご意見を頂くことができました。ここで、会の内容を報告させていただきます。

①学校報告から

下のグラフは5月17日～24日実施したすくすくチャレンジの結果を表しています。以前から歯みがきについて、子どもたちから「起きるのが遅かった」「朝ごはんをゆっくり食べていたら歯をみがく時間がなくなった」などさまざまな理由を聞いていました。早寝・早起き・朝ごはんの定着にも課題があると考えられ、今年度のすくすくチャレンジでは、早寝・早起き・朝ごはんの項目も入れました。すると、平日の歯みがきは、夜より朝の方ができていないことが分かりました。また休日は、朝と昼の歯みがきが平日と比べて取り組めていないことが顕著でした。平日の朝は、起きてからの時間を確保するための早起き、休日の朝は休みの日でもしっかりみがこうという意識が課題です。早寝・早起き・朝ごはんと組み合わせた取り組みの充実を図っていきます。



《健康診断の結果より》

今年度実施した健康診断では、重篤な疾患等は見つかりませんでした。しかし、視力検査において、視力低下の増加が課題となりました。今年度、視力 1.0 以下の児童が 34.5%で、昨年度より約 10%増加してしまいました。本校の児童においてもスマホ等メディアの利用時間増が理由として考えられます。

《歯科検診の結果より》

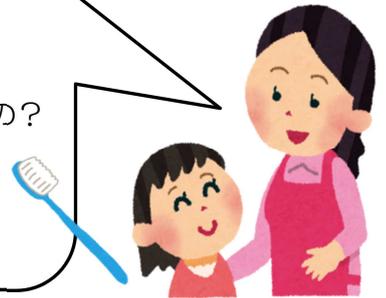
下の表から分かるように、ここ約10年間はう歯罹患率（むし歯保有率）が30%～40%と横ばいでした。特に近年は、治療を行っていても、翌年のう歯罹患率が高い傾向が見られます。このことから、普段から歯の健康に対する児童の意識が十分でないことや、実際のはみがきの仕方にも課題があるなどの理由が考えられます。そこで今年度は、児童のむし歯0を目指してさまざまな取組を企画していき、取り組んでいます。

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
う歯り患率	40.6%	29.5%	36.2%	35.8%	32.7%	40.7%	33.9%	40.7%	39.6%	37.3%
治療率	84.6%	61.1%	38.1%	52.6%	72.7%	86.3%	85.7%	81.0%	77.8%	

②意見交換より

●学級役員さんの意見交換 〈子どもの実態〉〈疑問〉〈学校で取り組んでほしいこと〉

- ・習い事などで早寝ができない日がどうしても出てくる
- ・みがいた後にお菓子を食べている
- ・3分間も歯みがきはできていない
- ・歯科検診で歯列咬合の受診の紙をもらったけど、どのように受診したらいいの？
- ・仕上げみがきは何年生まで行うの？
- ・歯垢染め出し液を使用して指導してほしい
- ・学校でも歯磨き粉を使用してほしい



これらのご意見をもとに、ご参加いただいた先生方から以下のような指導助言をいただきました。

【学校歯科医 大森先生より】

- ・歯みがきがきちんとできるようになるのは、中学生くらいからなので小学校の間は仕上げみがきを保護者の方がしてもよいのではないかと。
- ・歯みがきでは7割程度しか汚れが取れない。
- ・家庭では6～10分間、テレビを見ながらでもいいので長くみがく方がいい。
- ・歯みがき粉は、何もつけない歯みがきの後に仕上げみがきとしてフッ素をぬるようにつけると、より効果が期待できる。
- ・外出時に歯みがきができない場合は、お茶などで口をすすいだり、キシリトール入りのガムを噛んだりするのもよい。
- ・歯並び・かみ合わせの受診のすすめを受け取った場合は、必要に応じてアドバイスや矯正歯科を紹介してもらえるので、かかりつけの歯科医院を受診してほしい。

【町保健師 渡辺先生】

- ・3才検診でのむし歯罹患率は町内で20%、県内では15%である。
- ・むし歯予防として、継続的にフッ素をぬるようにしてほしい。

【栄養教諭 吉川先生】

- ・むし歯になりにくくするための食べ方の例を3つ紹介
 - ①おやつを食べ方…甘い物よりするめやせんべいなどしっかり噛めるものを食べる
 - ②噛む回数を増やす…ソフトフード化が進んでいるので、食べ応えがあるものを食べてしっかり噛む
 - ③成長期のカルシウム…生活習慣を見直し、カルシウムが多く含まれているものを食べる
- ・加工製品（ベーコンやソーセージ）にはカルシウムの吸収を妨げるリンが含まれているので、あまり取り過ぎないほうがよい。

【学校医 木戸先生】

当日欠席の木戸先生からは、「朝ごはんは水分補給はしっかり摂ってください。また、暑くても外でしっかり遊んだり、プールで体を動かしたりすることも大切です。」とのアドバイスを別日に頂きました。

以上が、第1回学校保健委員会の内容となります。ご参加いただいた役員の方をはじめ、先生方と貴重な会を開催することができました。第2回学校保健委員会は10月の予定です。学校では、意見交換をもとに、上竹っ子の健やかな成長を願い、より充実した活動にしていこうと思います。引き続きご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。