

# ほけんだより

廿日市市立浅原小学校

2学期が始まりました。子どもたちは、運動会の練習で頑張っている姿を見せてくれています。元気な声が校庭に響いています。暑さももどってきました。水分補給や汗ふきタオルで熱中症の対策をしましょう。

## 夏休みの歯みがきカレンダーの表彰

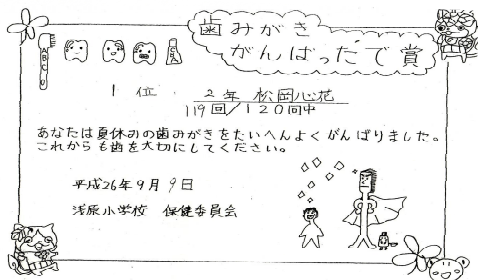
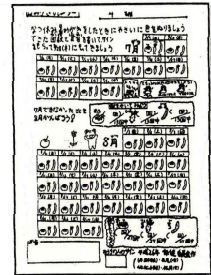
40日間の朝・昼・夜の3回計120回の内何回できたかを集計しました。

- ・第1位 2年の松岡さん 119回
- ・第2位 2年の山口くん 118回
- ・第3位 2年の兼本くん 117回

他に朝・夜パーフェクトの人は2年藤川くん、4年沖野さん、6年乾くん、正木緋さん、正木綾さんでした。夜だけパーフェクトの人もいます。

夏休みはお出かけすることも多く、特に昼はできないこともあったと思います。

歯みがきが習慣になるといいですね。



〈保健委員（正木綾、長尾唯、松岡宏、松本稜）作〉

保健委員会みんなで絵を考えてステキな「表彰状」ができました。9月9日の給食時間に表彰しました。



## 8月26日(火) 浅原小学校の学校保健委員会がありました

学校保健委員会とは学校と学校医等と保護者とで児童の健康について考える組織です。年に1回開催します。

学校から健康診断・体力テスト・生活の聞き取り結果を説明し、今年度は学校歯科医の上手先生に歯科保健と食生活についての講話をしていただきました。記録の一部を紹介しますので参考にしてください。

### 資料説明後の質疑・意見交流

- ・1日のテレビの視聴時間で1時間未満が多いが、親が見ているともっと多くなるのではないかと？  
→(学校から)放課後クラブで過ごしてからの下校なので家で過ごす時間は少ない。月曜日のノーテレビ・ノーゲームデーもできている。
- ・スマートフォン・携帯を児童はどれほど持っていて、ラインのいじめはどうか？  
→(学校から)数人持っているが、ラインのいじめはない。防犯教室で通信が出来ることでのトラブルなどの指導をした。中学校に進学するまでの指導が大事であると思っている。



<食育について>

- ・ 1日3回食事がとれるのは全世界の20%である。
- ・ 日本は輸入がストップすると3千万人が餓死すると予想される。

<かむこと>

- ・ かまなくて良い食事を出してかむように指導することに無理がある。
- ・ かむ食生活にはなかなか戻れない。かむ訓練になるトレーニングガム（歯科専用）がある。子ども用・高齢者用がある。やわらかい食生活の中において補助的な手段の1つのである。
- ・ 高齢者はかむ力が弱まると認知症になりやすくなる。かむことで顎の発達・脳を刺激する。
- ・ 卑弥呼の時代の食事は現代人にはかめにくいくらい堅い。胚芽米ミネラルが多い。

<酸蝕歯>

- ・ 食後口の中がpH5.5以下（酸性）の状態が続くと歯の表面が溶けやすくなる。
- ・ 食後は歯の表面がもろくなっているので食後30分後の歯みがきが良い。→しかし、実際にはみんな食後すぐにはみがきをしている。だ液（アルカリ性）で中和する。
- ・ 菌が歯垢から酸を出し、48時間でむし歯ができる。
- ・ 寝ている間はだ液の循環もなく、しゃべることもないので口の中の状態は悪化している。舌の上にたまった菌を朝、歯みがきで除去する。舌の上を歯ブラシで掃除する専用の「舌ブラシ」がある。
- ・ 口臭の原因は舌・歯周病・呼吸器疾患・内臓疾患なども考えられる。
- ・ 犬は肉を引き裂くので全部犬歯で、草食動物は前歯も臼状で、人間は両方をもつ。

意見交流



- ・ 食後の歯みがきについては、歯みがきは歯垢をとるだけでなく歯肉炎や歯周病の予防にもなるので、習慣として昼食後の歯みがきをすることは良いことである。
- ・ うがいだけでは歯垢はとれない。
- ・ 大切なことは夜寝る前の歯みがきを丁寧にするのである。
- ・ 「地産地消」, 「身土不二（しんどふに）」人間と自然は一体である。自分の土地で農薬・肥料を入れない自然の物でのアレルギー対策など原点に戻って考えてみることも必要である。
- ・ 給食もハンバーグなど、かまないものが中心である。中学生になると残す子が多い。献立も残さないものを考えざるをえない状況である。
- ・ かむことの実践として、毎月19日を「食育の日」として「いりこ」をいって給食に出している。



\* 色々な立場の方から意見をいただきました。給食時間にあまりかまわないで食べる児童がいることから「かむこと」について、歯科保健の課題について上手先生にお話をさせていただきました。「だ液」の大切さを再確認しました。たくさんの資料の準備や貴重なお話をさせていただいた上手先生に感謝します。PTAからも2名参加していただきました。ありがとうございました。