



# すくすく



令和3年11月15日  
朝日西小学校  
保健室

寒い日が多くなり、だんだん冬が近づいてきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。寒いと思ったときに羽織れる上着を用意する、暖かい下着を着てくるなどして寒さ対策をするようにしましょう。

## 11月の保健目標

## 姿勢を正しくします

### こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ほおづえ



あし く  
足を組む



ねこせ



あさくすある



かんせんしょうたいさく

### 感染症対策は「ま・か・し・て」!



マ スクをつける



か かんきをする



し (手や指を)  
しょうどくする



て 手を洗う

体調を崩しやすくなる季節になりました。学校でも家でも、感染症対策を心がけましょう!

## 歯みがきカラーテスト

今年も歯みがきカラーテストを配布しました。まだ提出していない人は、記入をして早めに提出しましょう。

また、カラーテストで赤くなったところを意識して歯をみがくようにし、普段の歯みがきを見直してみましょう。



# 学校保健委員会が開催されました

10月14日(木)に「歯の健康づくり」をテーマに学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会は、学校における様々な健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。健康診断で見つかった健康問題の改善や、健康な生活を送れるようにするために、学校で児童や保護者の方、教職員、学校医の先生等で問題の改善方法や健康法について学んだり、話し合ったりします。一昨年度までは学校で集まって開催していましたが、昨年度はコロナ禍で開催を見送り、今年度はオンラインで開催することが出来ました。

今回は緊急事態宣言中に学校で給食後の歯みがきが難しくなったことや、歯科健診の結果や受診状況から「歯の健康づくり」をテーマに開催しました。

歯科健診結果の一部です。約3人に1人むし歯があることや、みがき残しのある人が44%と半分近くいることがわかりました。

## 歯科健診

※少数第2位で  
四捨五入

	健診受診者数 (人)	むし歯ありの人数 (人)	むし歯ありの割合 (%)	歯垢1の人数(割合) (歯垢1:歯面1/3以下の付着)	歯肉1の人数(割合) (歯肉1:軽度の歯肉の炎症あり)
1年	33	14	42.4	10(30.3)	12(36.4)
2年	27	12	44.4	17(62.3)	18(66.7)
3年	24	6	25.0	9(37.5)	10(41.7)
4年	44	8	18.2	20(45.5)	21(47.7)
5年	36	11	30.6	13(36.1)	15(41.7)
6年	29	8	27.6	16(55.2)	17(58.6)
全校	193	59	30.6	85(44.0)	93(48.2)

歯の健康づくり事務局より日本歯科大学生命歯学部客員教授 一宮 頼子様をお迎えし、6年生に歯科保健授業と、その内容も含めて学校保健委員会でお話していただきました。



乳歯は、エナメル質が薄い、石灰化度が低い、歯髓腔が大きい等があり、むし歯になりやすく、神経に達しやすい特徴があります。また、根の構造が複雑で、感染すると治療が難しいです。乳歯のむし歯もしっかり治療しましょう！



歯みがきは、歯と歯肉の境目を軽い力で小刻みに歯ブラシを動かしてみがきましょう！

むし歯は生活習慣病です。早寝早起き朝ごはんの生活リズムを整えて、しっかり歯みがきできる時間を作りましょう！