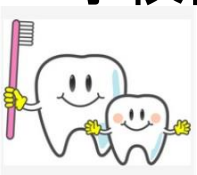
学校保健委員会だより



Ｎｏ．２

平成２８年度　玉村南小学校

２／９（木）

第二回学校保健委員会が開催されました

学校医の田口先生、栄養士の久永先生、歯科衛生士の佐藤先生をお迎えし、第二回学校保健委員会が開催されました。本校でのインフルエンザＡ型の流行に伴う学級閉鎖により、開催を延期することとなりましたが、ＰＴＡ本部役員・保体厚生部の方々にはお忙しい中参加していただき、ありがとうございました。

学校保健委員会とは・・・？

子どもたちの心と体の健康を守り、高めるために、健康課題についてさまざまな立場の人が一緒に考え、健康行動の実践を推進する会です。南小では年間２回（６月・１月）、開催しています。

保健委員会の発表

第一回に引き続き、南小に多い歯肉炎の予防を大きなテーマとして取り組みました。

1. おやつアンケートの結果

南小のみんなのおやつのたべ方に、むし歯や歯肉炎になりやすい習慣があるのではないかと考え、保健委員の児童がアンケートを実施し、結果をまとめました。

①おやつは一週間に何回食べますか？（321 人中）

週に 2～3 回（120 人）　週に 4～6 回（87 人）

週に 0～1 回（63 人）　毎日食べる（51 人）

⇒多くの人（約 80%）がおやつを食べる習慣がある

②おやつを食べる時間はいつですか？（317 人中）

家に帰ってすぐ…154 人（48%）

夕食の前……78 人（25%）

夕食の後……76 人（24%）

ねる前……9 人（3%）

ねる前のおやつは、むし歯・歯肉炎につながる！

③おやつの時間は決まっていますか？（321 人中）

むし歯・歯肉炎あり（142 人）

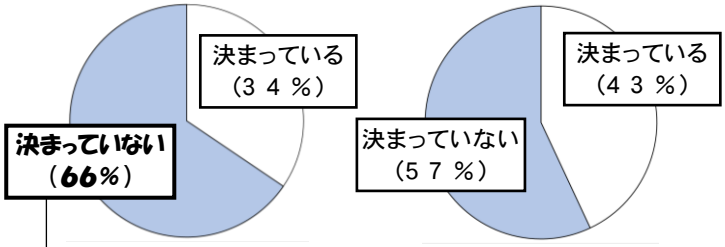
決まっている……49 人

決まっていない…93 人

むし歯・歯肉炎なし（179 人）

決まっている……77 人

決まっていない…102 人



むし歯・歯肉炎がある人の方が、おやつの時間が決まっていない人が多い！

つまり…

おやつのだらだら食い（ぐい）はむし歯（ば）のもと！

おやつを食べていないとき	おやつを食べているとき
だ液（えき）が歯（は）を守（まも）っている	歯（は）が酸（さん）にとかされている
おやつが１回の生活習慣	おやつの多い生活習慣
たべていない時間が長い	**たべている**時間が長い
むし歯・歯肉炎になりにくい	むし歯・歯肉炎になりやすい

④どんなおやつを食べますか？（複数回答可）

≪むし歯・歯肉炎のある人≫

1. スナック菓子（19.8%）
2. プリン・ヨーグルト・ゼリー（15.4%）
3. チョコレート菓子（13.5%）
   くだもの（13.5%）
5. アイスクリーム（13.2%）
6. せんべい（12.9%）
7. あめ・ガム（11.6%）

≪むし歯歯肉炎のない人≫

1. スナック菓子（19.3%）
2. プリン・ヨーグルト・ゼリー（17%）
3. くだもの（15.8%）
4. せんべい（13%）
5. チョコレート菓子（12.7%）
6. あめ・ガム（12.3%）
7. アイスクリーム（9.9%）

⑤おやつの時どんな飲み物をのみますか？（複数回答可）

≪むし歯・歯肉炎のある人≫

1. お茶・水（34. 5%）
2. ジュース（17. 2%）
3. 乳酸飲料（15. 4%）
4. 炭酸飲料（15%）
5. 牛乳（10. 4%）
6. スポーツドリンク（7. 5%）

267票中　歯によいのみものをえらんだ人 44. 9%

≪むし歯歯肉炎のない人≫

1. お茶・水（43. 6%）
2. ジュース（15. 4%）
3. 炭酸飲料（12. 8%）
4. 乳酸飲料（12. 2%）
5. 牛乳（11%）
6. スポーツドリンク（5%）

319票中　歯によいのみものをえらんだ人 54. 6%

☆むし歯・歯肉炎のない人の方が、歯に良い飲み物（お茶・水・牛乳）を選んだ割合が高い！

～むし歯・歯肉炎になりにくいおやつのたべ方～

①時間を決めて食べる（だらだら食べない）

②よくかんで食べる（だ液を出して歯肉炎予防）

③甘いおかしよりも、せんべいやするめいかなどの歯に良いものをおやつにたべる

④おやつの時に、甘い飲み物はひかえる

2. かみかみおやつの調理実習

歯肉炎予防に効果的な「かむこと」を意識するため、学校栄養士の久永先生をお招きし、かみごたえのあるおやつ作りを行いました。今回は、手軽においしく作れる「おふのきなこラスク」を教えていただきました。

～おふのきなこラスク～【材料４人分】

ふ…20 こ　　マーガリン…大さじ１
さとう…小さじ1　　きなこ…大さじ1

☆フライパンに材料を入れて焼き、最後にきなこをからめて完成です。

調理実習の様子♪

3. だ液の効果と『あいうべ体操』

≪だ液の効果≫

①リン酸・カルシウムといった、だ液に含まれる成分がむし歯や歯肉炎を予防し、歯をつよくする
②だ液による口内の洗浄・殺菌・消毒作用で、かぜやインフルエンザを予防する

≪あいうべ体操≫

あいうべ体操とは、「あ・い・う・べ」という言葉を１セットとして、大きく口を動かすことで、だ液の分泌を促す体操のことです。１日 30 セットを目標に行うとよいです。

かむこと以外のだ液の増やし方として、保健委員が画用紙を持ちながら、あいうべ体操を紹介しました。

♪１日 30 セット、毎日続けてみよう♪

【あ】…「あー」と、大きく口をあける
【い】…「いー」と、よこに大きく口をひろげる
【う】…「うー」と、口をつよく前に突き出す
【べ】…「べー」と、舌をつよく前に出す

☆…歯と口の健康のために！…☆…☆…☆

①しっかりはみがきをする
②よくかむ食生活（規則正しい食事・おやつのたべ方）
③「あいうべ体操」でだ液をふやす

指導助言

田口先生（学校医）

学校保健委員会は、学校内だけでなく、保護者の方、学校医、地域の人々と連携し子どもたちの健康課題について考えるためのよい機会です。ぜひ多くの人が参加し、もっと大きな会にしてもらいたいと思います。南小では１月にインフルエンザが流行し、多くのクラスで学級閉鎖の措置を取りました。現在はＡ香港型が流行しています。学校でも家庭でもインフルエンザにかかる人とかからない人がいますが、その違いは食事、睡眠、運動などの規則正しい生活習慣を普段から気を付けているかどうかです。インフルエンザにかからない丈夫な体を作るためにも、自分の生活を見直してみましょう。

佐藤先生（歯科衛生士）

歯と口の健康は生きる力につながります。夜におやつを食べている人は、翌朝におなかが空かず、朝食抜きになるなど生活習慣が乱れる原因になります。歯と口の健康も体の健康も、子どもが自分の健康を自分で考えていけるよう、ぜひ親御さんがサポートしていただきたいと思います。

久永先生（栄養士）

給食の残飯を調べてみると、ハンバーグ、白身魚のフライ、オムレツなどのやわらかい食べ物は残りが少なく、煮物などの固い食べ物は多く残る傾向があります。栄養士が給食の献立を考えるときには、子どもがたくさん食べてくれるメニューを選びがちですが、みなさんに噛むことを意識してもらいたいという思いでかみごたえのある食事を作っているので、ぜひ残さず食べてもらいたいと思います。また「おふのきなこラスク」の材料にマーガリンとありますが、バターを使用すると風味が増してよりおいしくなります。ご家庭でも試してみてください。

参加者の感想

ＰＴＡ保体厚生部

・おやつの食べ方、時間など、勉強になりました。家でも子どもに注意しておやつを与えないといけないと思いました。
・「歯が悪いと体が悪くなる。」歯を健康にして体を丈夫にするよう心掛けたいと思いました。子どものおやつは、固い物を買うように意識したいです。

保健委員会児童

・今まではあまり固い物を食べていなかったけれど、これからは、せんべいやするめいかなどかみごたえのあるものを食べるようにしたいです。
・給食で出るかむ食べ物は、これから健康のために残さないようにしたいです。これからもおやつの時間を決めて食べたいです。