

ほけんだより

令和6年11月19日
美杉小保健室No.10

歯科指導 11/7

鏡歯科医と三重県歯科衛生士会より2名の歯科衛生士さんにご来校いただき、歯科指導を行いました。1～4年生には、おやつのお食べ方や歯ブラシの使い方などをわかりやすく教えていただき、前歯の染め出しとブラッシングをしました。5・6年生には、むし歯の成り立ちや順番を決めて歯をみがくこと、歯ブラシの動かし方なども教えていただきました。その後、全歯の染め出しとブラッシングをしました。給食後の歯みがきの時間には、「歯の裏側は歯ブラシを立てて動かす」「鉛筆持ちで持つ」「細かく動かす」と、つぶやきながら歯みがきをする子もいました😊。



学校保健委員会 11/11

学校保健委員会とは、健康診断の事後措置や疾病・むし歯予防、体育的行事などの保健安全の推進、学校環境衛生の維持改善などを話し合う会です。構成委員は、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保健師・PTA会長・学校職員です。その内容を抜粋してお伝えします。

体力テストの結果より（昨年度の5年生）

（実技集計結果）

- ・男子は、長座体前屈のみ全国・三重県の平均値を上回っていました。
- ・女子は、全ての実技において、全国・三重県の平均値を下回っていました。

（児童質問集計結果）

- ・「朝食を毎日食べる」と答えた児童の割合は、100%だった。
- ・「運動が好き・やや好き」と答えた児童の割合は、87%だった。
- ・「睡眠時間1日8時間以上」は82%で、三重県平均71%より上回った。
- ・平日のメディア視聴時間は、4時間以上が80%だった。



以上の結果より、持久走や50m走・ソフトボール投げの向上をめざし、異学年交流のスポーツ大会などを企画していく予定です。

定期健康診断の結果より

(視力について)

- ・裸眼で検査を受けた児童のうち、視力A(1.0以上)は89%だった。

(アレルギー疾患)

- ・アレルギー性鼻炎の罹患率は45%だった。



(歯・口腔の状態)

- ・むし歯なしの子は、全体の53%だった。
- ・むし歯がある子は、全体の40%で、そのうち47%の児童が治療済。
- ・4年生と5年生では、歯みがきが不十分(歯垢が取れていない)な児童が多かった。

校医(和田先生)と学校歯科医(鏡先生)より

・和田先生からは、学童期に流行りやすい感染症を教えてくださいました。津市の感染状況を見ながら、流行りつつある感染症の症状や予防法を、ほけんだよりでご紹介していきたいと思います。

・鏡先生からは、「8020運動の重要性」を教えてくださいました。1989年に8020運動が始まり、35年が経ちました。この運動が始まった頃は、80歳で20本の歯が残っていた方は、10%にも満たなかったそうですが、2016年には50%(2人に1人)になったそうです。その改善理由として、次のことが考えられるようです。

* 1日3回以上、歯をみがく人が倍以上に増加

* デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的は清掃用具の使用が増加

* 定期歯科健診を受診する人が増加

本校の歯科指導で高学年は、みがき残した歯垢が赤く染まる染め出し液を、全部の歯に塗ってもらいましたが、みがき残しが少ないため、ほとんどの児童が赤くなりませんでした。「きれいにみがけているね」と言うと、数か月に1度歯科医院に行き定期検査やブラッシング指導を受けているとのことで、感心をしました。

永久歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。80歳で歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられるそうです。そのためにも、10代からの口腔ケアがとても大切ですね。

