

ほけんだより 特別号

令和5年12月8日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

11月29日(水)、「学校保健委員会」を開催しました。学校保健委員会とは、西中生の健康課題解決に向けて、さまざまな立場の人が共に学び、考え、話し合い、西中生の健康づくりを推進していく会です。今年度のテーマは、『今、そして未来に目を向けて～保健委員会から広げる「歯」の健康づくり～』です(保健委員が考えてくれました)。ほけんだより特別号では、当日の様子について順番に振り返ります。

1. 保健委員会の発表

5・6時間目は、全校生徒が体育館に集まり、講演会形式での学校保健委員会。はじめての試みでした。

今年度の保健委員会は、西中生が将来に渡って健康な歯を保てるように、前期で「西中生の意識を変える」、後期で「西中生の行動を変える」ことを目標に活動しています。ここでは、前期保健委員が考案・実施した取組である“アンケート”と“プラークテスト”を通して分かった西中生の実態について、まとめたことを発表しました。



< みんなで知ろう!西中生「歯」の実態 まとめ >

1日の歯みがき回数

2回しかみがいていない人が多い

歯みがきをする時間

2~3分が最も多い

歯みがきをするときに使う道具

・歯ブラシ
・電動歯ブラシ
・糸ようじ

給食後していること

何もしていない人が多い

半年に1回以上歯医者に行くか

定期的に行っている人は4割くらい

歯医者へ行く理由

・定期健診
・歯の矯正
・むし歯の治療

プラークテストの結果

少し赤く染まった人が多かった

みがき残しが特に多かったところ

・歯と歯の間
・奥歯・奥歯の溝
・歯と歯茎の間

限られた時間の中で、アンケートやプラークテストの準備、結果のまとめ、スライド作り、発表の練習…西中生の歯の健康のために、保健委員の皆が大活躍してくれました。

2. 特別講師による講演

ライオン株式会社のオーラルケアマイスターである深澤先生を講師にお招きし「お口の健康とオーラルケア」についてご講演をいただきました。お口の健康と全身の健康、歯を失う原因、毎日のお口のセルフケア、西中のアンケート結果へのご指導と、盛りだくさんの内容を丁寧に分かりやすく教えてくださいました。



10分休憩の質問コーナー



質問したい人で行列が…!



生徒の感想

- ・歯の役割について、食べ物や飲み物を噛むだけだと思っていたけど、他にも重要な役割があると分かりました。歯ブラシだけでは落ちない汚れもあるとわかったのでフロスも使ってみたいです。
- ・口の健康は体の健康と繋がっていることに気づいてびっくりしました。これからは、歯と歯の間にも気をつけて、歯を磨いて歯周病等にかからないようにしていきたいです。
- ・普段の歯磨きをもう一度見直すことができました。フロスの使い方など詳しく知ることができ、良かったです。今日から正しい歯磨きを実践して、一生の歯と健康な体を維持していきたいです。
- ・西中の今の現状が知れたし、歯垢の取り方などが知れたので良かったです。
- ・歯が無いと生活に支障をきたしてしまうことがわかりました。デンタルフロスなどのケア用品を使い、自分の歯をケアして歯科検診などの検診にも積極的に行き自分の歯を守ってみたいです。
- ・虫歯の原因が歯垢だということがわかりました。歯間ブラシなどはあんまりつかう経験がなかったのでこれからは使ってみようかなと思いました。
- ・一つの歯は、20回くらい磨く。時間は関係ないこと。優しく、150~200gの力で磨くことがわかりました。いつもテキトーにやっていたけど、これを見てしっかり磨いたほうが良いことがわかりました。
- ・力を入れすぎてしまうと、歯茎を傷つけてしまうのでこれからは、優しい力で磨きたい。
- ・自分もよく磨けている方だと思っていたけど、思ったより磨けていなかったり、歯間ブラシなど、まだ使ったことのないものを使ってもっと歯の健康、体の健康に気をつけていきたいと思いました。
- ・歯磨きの仕方が改めてよくわかりました。給食後にもできたらなと思います。
- ・歯に一本104万円と高い価値があることにとても驚いた。
- ・歯磨きしたあとは大きじ一杯分まで口をすすげばいいと分かりました。
- ・小刻みに歯ブラシを動かすことで、大きく動かすよりもきれいに磨けることがわかったので、今日から実践したいです。
- ・歯の本数により食べられるものが変わっていくため寿命が男性だと8年近く変わっているのに驚いた。なので歯を大切にしたいです。



※紙面の都合上、一部のみ紹介です。

3. 研究協議

放課後は、保健委員の生徒と保護者代表者、地域代表者、教職員でグループに分かれ、研究協議を行いました。保健委員会の発表と深澤先生の講演を聞いた上で、



「むし歯のある生徒が多い」「むし歯があっても治療に進まない」という西中生の健康課題を解決するために、保健委員会では具体的にどのような取組ができるか意見を出し合いました。話し合いの末に出た案を紹介します。

< 学校保健委員会からの提案 >

Aグループ

題して! バイクマンから自分の歯を守ろう!

昼休みの最初の5分間で歯を磨く。
保健委員、生徒会、先生

この取組
について詳しく

参加する生徒を増やしていく。
砂時計を置く、バイクマンを貼る。
音楽を流す。

Bグループ

題して! 歯みがきカレンダーキャンペーン!

「おしゃべり先生!」朝昼晩に「歯みがき」の歌を
「歯みがき」の歌を「おしゃべり先生!」に
「おしゃべり先生!」の歌を「おしゃべり先生!」に

この取組
について詳しく

カレンダーを貼る。(1週間)
給食後の歯みがき時間を強制導入。

Cグループ

題して! 歯医者ほろろ! 行かそう!

毎週歯医者に行かそうと約束する。
放送で「月曜日の歯みがき」の
その月の結果を言う

この取組
について詳しく

Dグループ

題して! 給食後歯みがきうがいプロジェクト

給食委員と協力して、給食後歯みがきをする
ように呼びかける
最初と最後歯みがきが一番にみかけた人
を表彰する

この取組
について詳しく

Eグループ

題して! 日本一美しい歯に! 鳥山を越える歯みがき!

音楽を流し、1リリで歯みがき。
家から、ブラシとコップをもってくる。
給食後、昼休みにかけて
歯をみがいても良い。

この取組
について詳しく

どのグループも
活発な話し合いが...!



参加者の感想

- ・むし歯になると、歯がなくなるだけではなく、健康(転倒など)にも影響が出てくることも分かりました。研究協議では、先生や生徒の皆さんが積極的に意見を出したり、発表している姿を見て感心しました。自分自身も改めて歯みがきの仕方を意識してやっていきたいと思いました。
- ・生徒さんより活発な意見が多く大変有意義な時間となりました。
- ・保健委員が積極的に意見を出し、良い話し合いができました。キャンペーンが実現すると良いです。ライオンの方の講演会も良かったです。
- ・真剣にしっかり取り組めていました。充実した話し合いになりました。
- ・自分が出来ることを素直に発表する生徒たちのおかげで、中学生が思っていることを理解できました。短い時間でしたが、次々にアイデアを出していくので、感心しました。花組の活動はあまり生徒と触れ合う機会がないので、今日はとても楽しかったです。
- ・講演、とても参考になりました。私もむし歯が多くあり、ここ数年治療にも行っておらず、このままでは歯がなくなってしまうという危機感を覚えました。まず歯医者へ行き、治療をはじめたいと思います。保健委員会の生徒さん、おつかれさまでした。
- ・保健委員さんがとてもよく頑張ってくれました。歯は大切です。みんな良い意見を出してくれました。
- ・保健委員会の生徒と一緒に案を考えることで、協議が深まったと感じました。子どもたちの視点から考えることができ、より生徒主体のキャンペーンを考案することができたと思います。自分自身も生徒の考えや地域の方の意見を聞くことで、主体的に考えることができました。

※紙面の都合上、一部のみの紹介です。

4. 事後活動

学校保健委員会の翌日、臨時の保健委員会を開きました。学校保健委員会で提案された5つの取組案をもとに、3学期に行う取組について話し合いました。話し合いの結果、「Cグループ」の提案を土台とし、キャンペーンを行うことに決めました!詳しくは、保健委員からの説明を待っててくださいね。



日常の中で、身近なのに気づけな大切なものってありますよね。私は、そのうちの一つが「歯の健康」だと思っています。子どもの頃についての習慣は、良くも悪くも“自分の当たり前”になります。みなさんには、中学生の間に歯の大切さに気づき、歯の健康を保つ習慣が未来の自分の当たり前になってほしい、そんな思いでこの機会を作らせてもらいました。全員の感想を読みましたが、この学校保健委員会を通して、それぞれにたくさんの学びや気づきがあったことが分かり、とても嬉しく思います。今回感じた、“歯をもっと大切にしよう”という気持ちを忘れずに、正しい口腔ケアを毎日の習慣にしていってくださいね。学校では、保健委員が考えてくれたテーマの通り、今後も保健委員会を中心に「歯の健康」のための取組を続けていきます。3学期のキャンペーン、どう繰り広げられるか今から楽しみです♪

毎月のひとりごと

