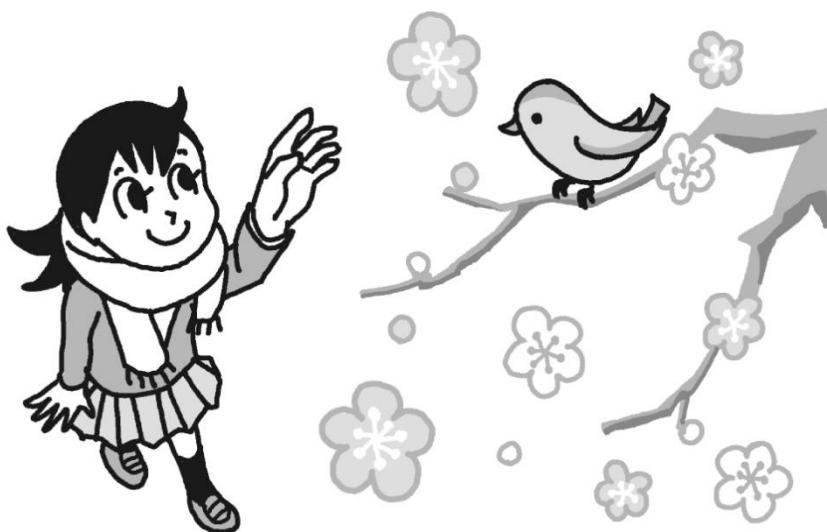


令和5年度

第2回学校保健委員会

意見交換会

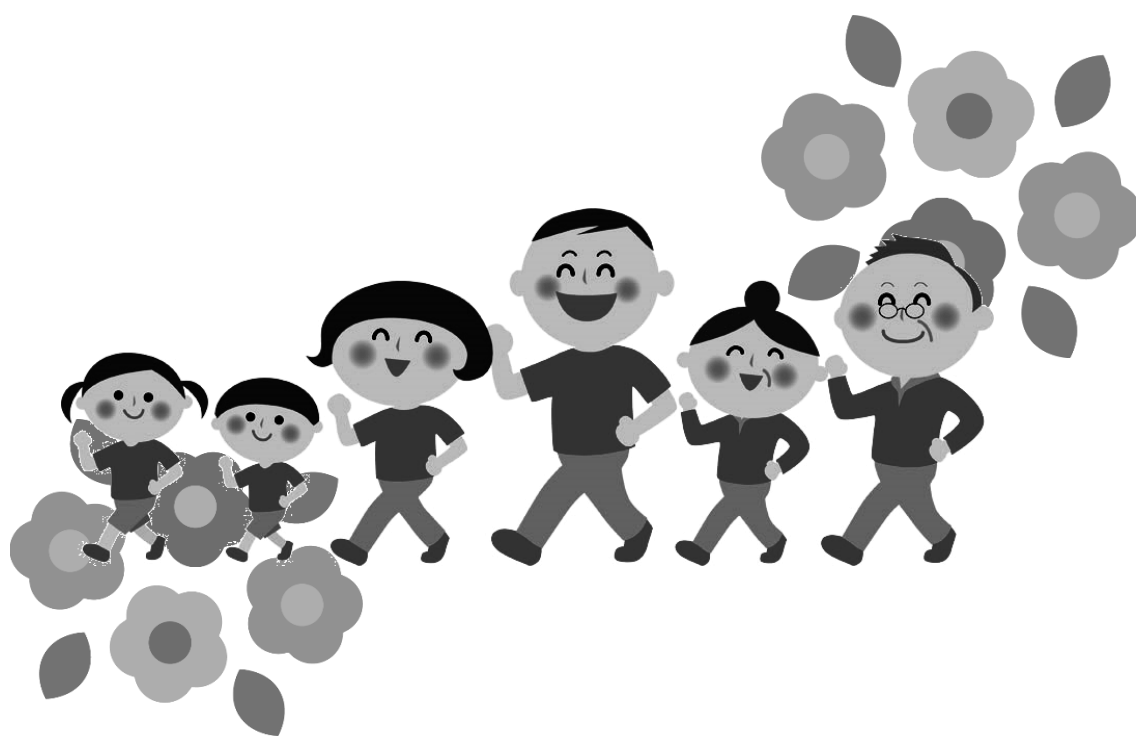
**「よいよい生活習慣づくりを目指した
今年度の取り組みをふり返って」**



蒲郡市立蒲郡西部小学校

目次

1. 今年度の活動報告・・・・・・・・・・・・・・・・P1~2
2. 生活習慣アンケートの結果・・・・・・・・・・・・P3~5

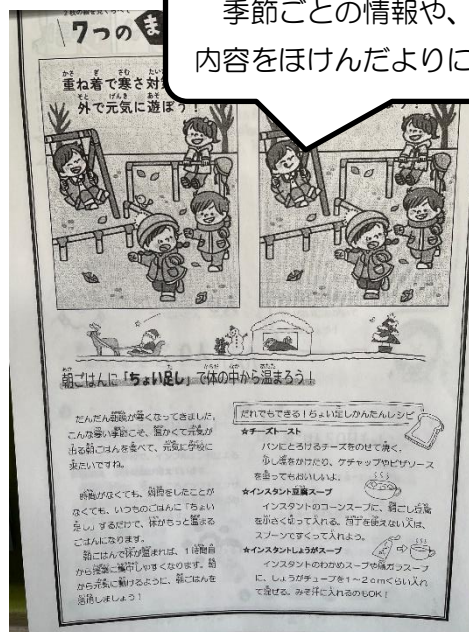
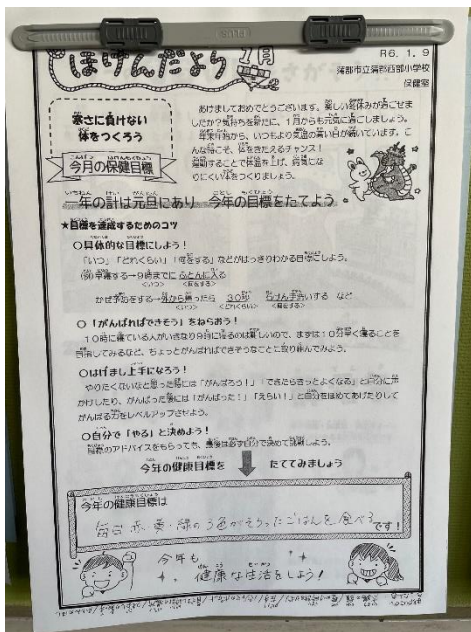
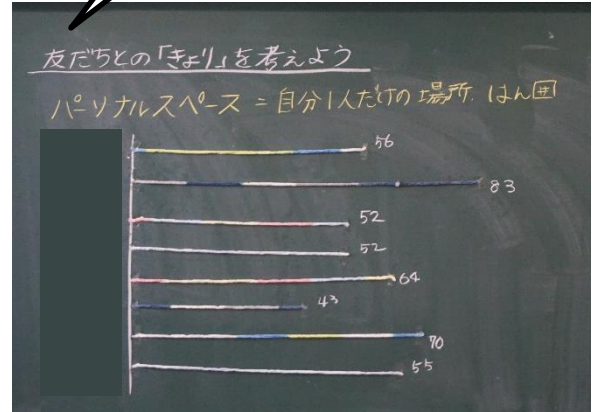


1. 今年度の活動報告

(1) ミニ保健指導の実施・ほけんだよりの配付について

- ・発育測定の時を使ったミニ保健指導（毎月10日前後）
- ・ほけんだより
毎月1回+行事・授業の後などに不定期に配付

ミニ保健指導では、月の保健目標に関わる内容を取り上げたり、健康診断後の事後指導を行ったりしました。



季節ごとの情報や、今知ってほしい内容をほけんだよりに載せています。

(2) 歯科保健活動について

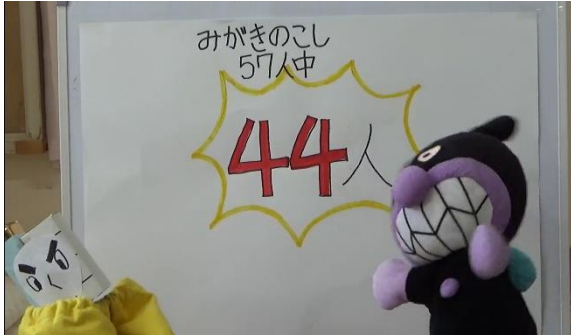
- ・歯科健康診断 年2回実施→結果に応じて個別指導
- ・フッ化物洗口 毎週火曜日のわくわくタイムに実施
- ・歯科指導
1～6年：みがき残しチェック（ミニ保健指導）
1年：6才臼歯のみがき方、
フッ化物洗口オリエンテーション
(保健センター歯科衛生士)
- ・給食を食べ終わった後に、各自3分間歯みがきをします。



(3) 児童保健委員会活動について

・前期保健委員会

第1回学校保健委員会に向けて、みがき残しが多い場所とみがき方のコツについての説明動画を作りました。動画の中では、人形劇で蒲西小の子の口の中の様子を紹介したり、みがき方のコツを実演したりしました。

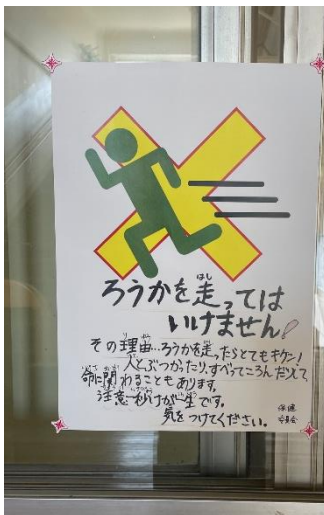


歯と歯の間や、くちびるで隠れるところなど、みがき残しが多い場所ごとのみがき方を動画で解説しました。

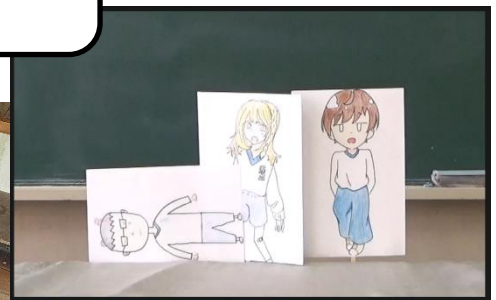


・後期保健委員会

2月14日(水)に「廊下を歩こう放送」を行いました。廊下を走っていてぶつかってしまった事故を題材に、廊下は走らず歩くことを啓発しました。また、保健委員会が作成した掲示を紹介しました。



廊下を歩くことを意識できるような掲示を作り、動画で紹介しました。



・通年

お誕生日カードを作り、お誕生日当日(休日の場合は直前の平日)にプレゼントするとともに、毎週火曜日の給食の時間にお誕生日放送を行い、その週にお誕生日を迎える人を全校でお祝いしました。

また、気持ちよく手洗いができるような環境づくりとして、手洗い場周辺を中心に、汚れが溜まりやすい場所の掃除をしました。

2. 生活習慣アンケートの結果（前期：6月 後期：1月 実施）

特に記述のないものは1月のアンケート結果です。

1年… 2人 2年… 16人 3年… 6人
4年… 12人 5年… 13人 6年… 8人

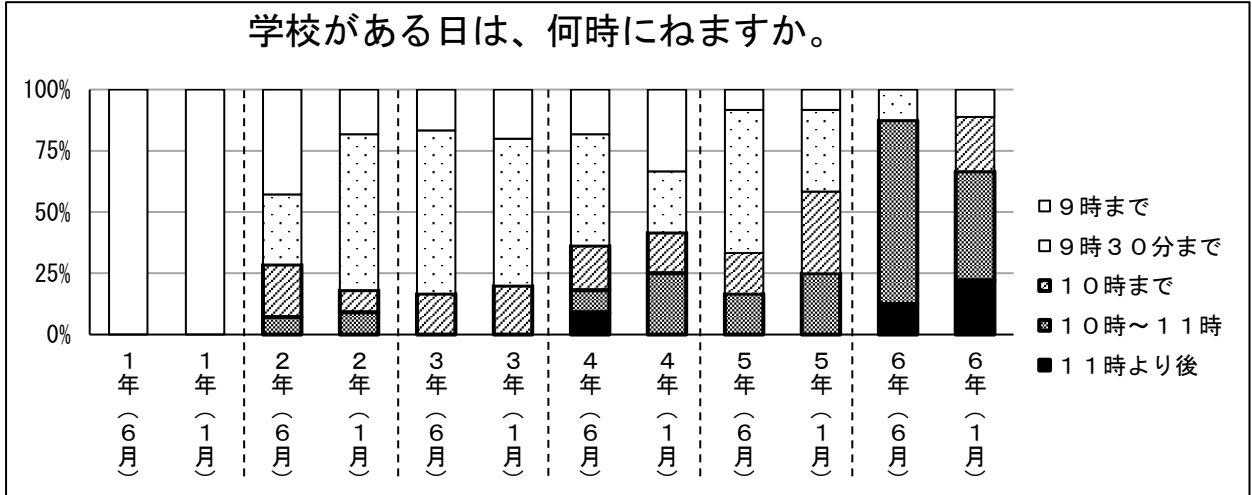
【全校児童 57人】

(1) 睡眠について



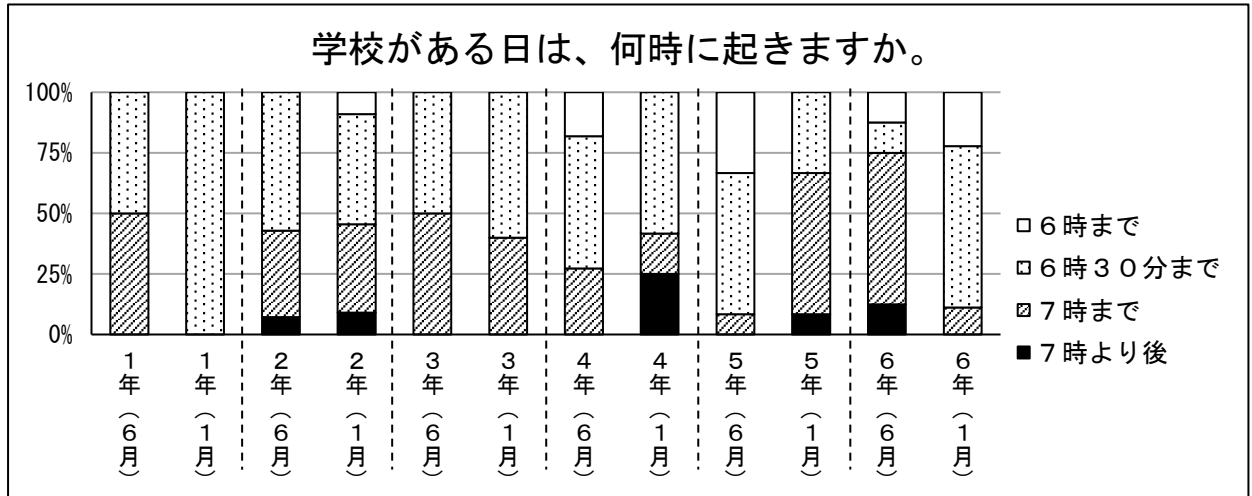
学年別就寝時刻

<目標> 1・2年生→9:00 3・4年生→9:30 5・6年生→10:00

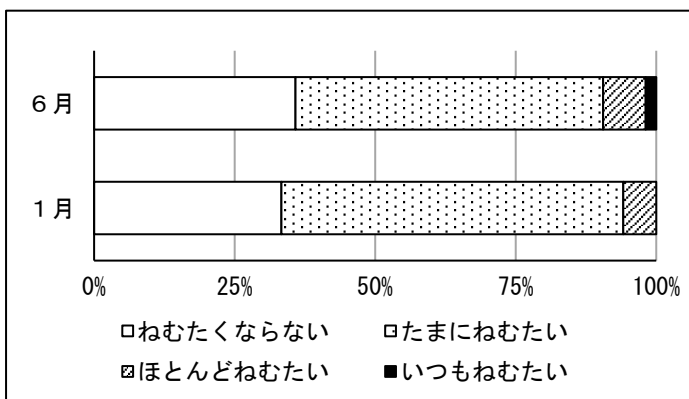


学年別起床時刻

<目標> 6:30



学校にいるときに眠気を感じている子の人数

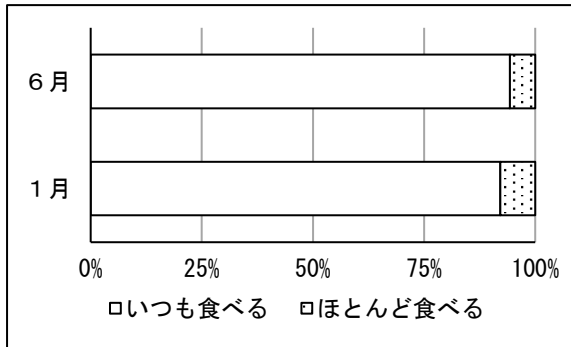


寝る時刻や起きる時刻は、どの学年も大きな変化はありませんが、高学年はだんだん寝る時刻が遅くなる傾向が見られます。
「いつもねむたい」と回答する人はいなくなりましたが、半分以上の人が学校で眠気を感じることがあると答えています。

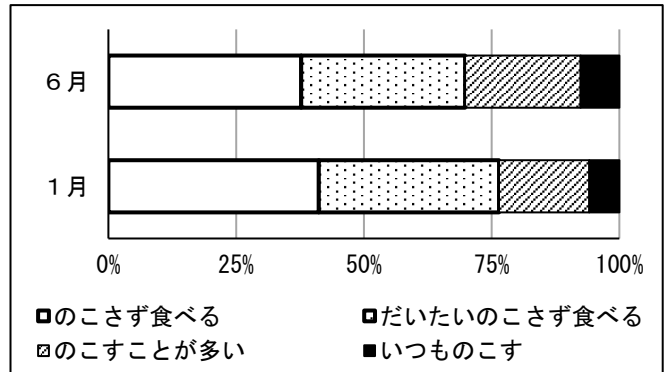
(2) 食事について



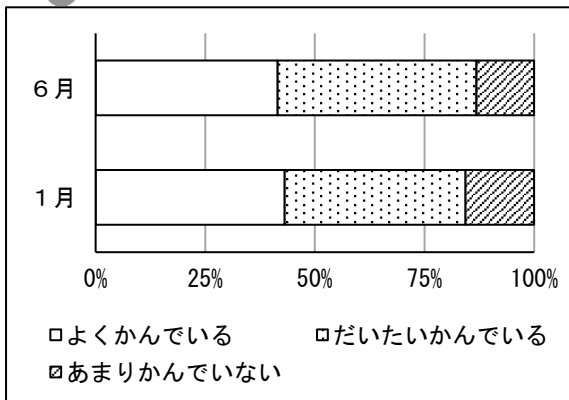
朝食摂取状況



好き嫌いについて



かむこと



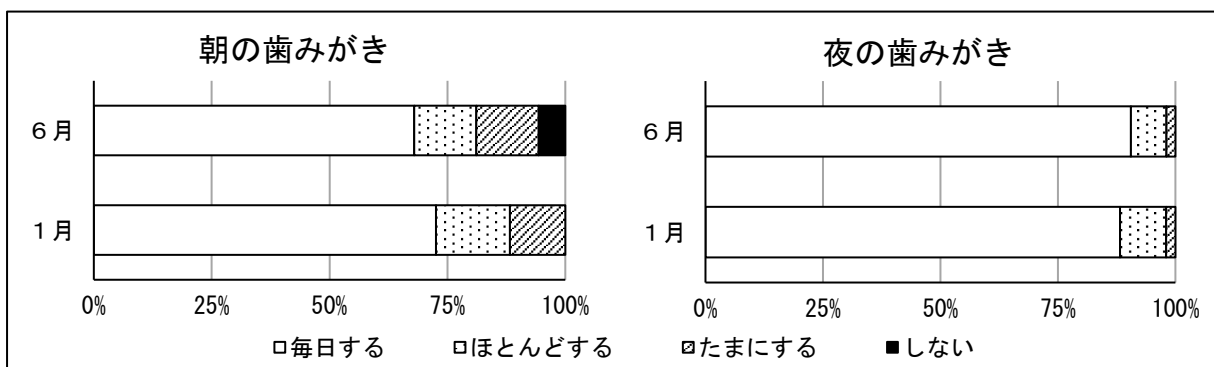
朝ごはんは、ほとんどの人が毎日食べています。また、6月とくらべて、苦手な食べものも残さず食べようとする人が少しずつ増えてきています。苦手なものにもチャレンジし、バランスよくいろいろなものを食べましょう。

1口20回を目安によくかんで食べると、食べ物に含まれる栄養を吸収しやすくなるだけでなく、満腹感を感じやすくなったり、だ液(つば)がたくさん出て食べかすを洗い流し、むし歯になりにくくなったりします。

(3) 歯みがきについて



朝・夜の歯みがき

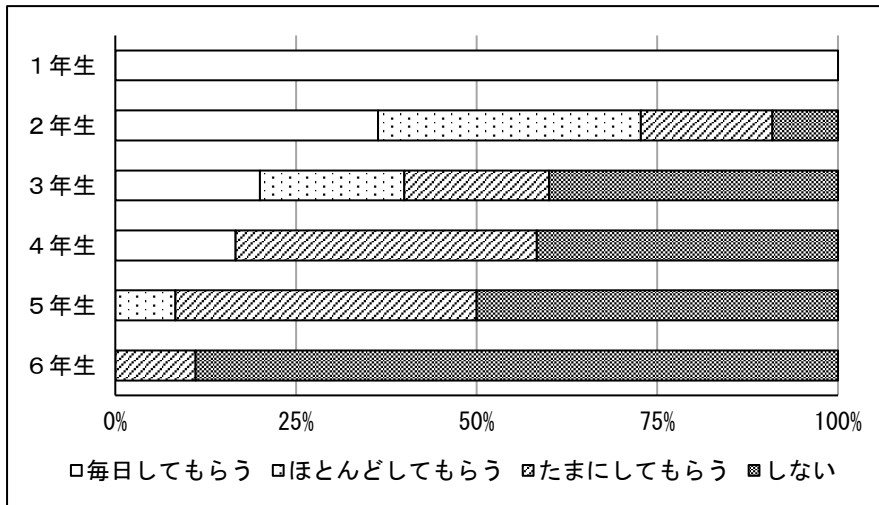


朝に歯みがきをしない人は減り、少しずつ歯みがきの習慣づけがすすんできています。ご家庭でのご協力ありがとうございます。

夜、寝ている間はだ液が減るため、口の中にいる菌やウイルスは洗い流されずに増えていきます。朝も歯みがきをすることで、夜の間が増えた菌やウイルスを洗い流しましょう。



おうちの方による仕上げみがき実施状況

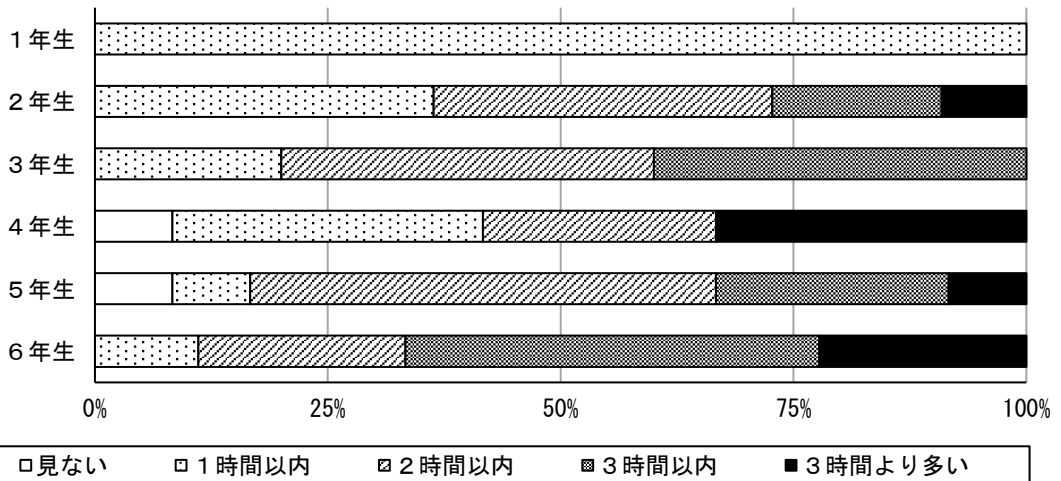


みがき残しは少しずつ減ってきましたが、奥歯や歯の裏側、利き手と反対側の歯など、みがきにくいところのみがき残しが残っている子はまだ多いです。

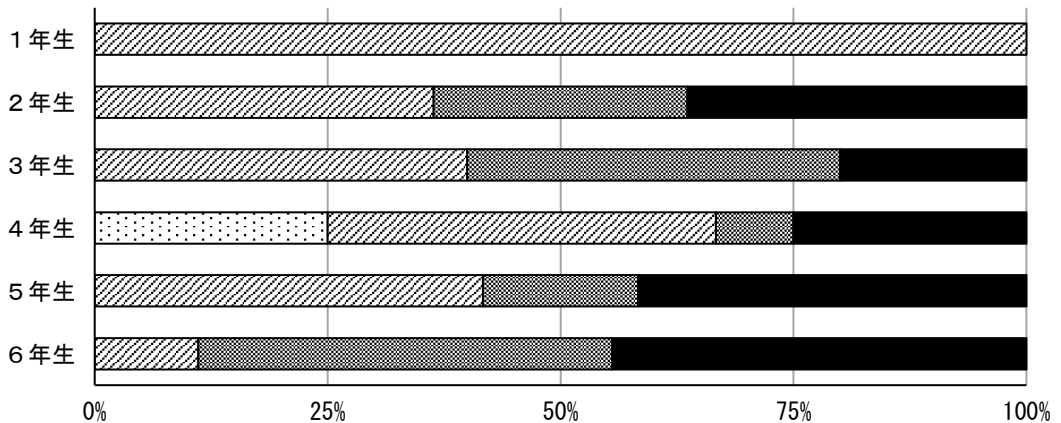
ご家庭でも時々、お口の中のチェックをすることをお勧めします。

(5) 電子メディアを使う時間について

平日



休日



多くの子は、ゲームやアプリなどの電子メディアをだらだら使い続けることはなく、他の遊びをしたり、家庭でのルールを決めて使ったりしているようです。

ご家庭で使い方のルールを決め、ゆっくり目を休める時間を取りながら利用しましょう。また、年齢制限のあるアプリやゲームもあります。ご家族で確認することをおすすめします。