



令和2年7月13日蟹江北中学校 保健室

年間：プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

第1回学校保健委員会について

例年、年2回学校保健委員会において、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTA 学年長をお招きし、教職員とともに生徒の健康課題について研究協議を行っています。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、紙面での報告となりました。取り上げた内容について生徒や保護者の皆様に保健だよりで紹介することにしました。



1. プラス言葉・プラス態度の取組について

(1) ねらい

心ない言葉や行動を減らし、普段からプラス言葉・プラス態度をとることで、ポジティブな人間関係づくりができるようになること。

(2) 具体的な内容

- ① 年間プラス言葉の「ありがとう」と、プラス態度の「笑顔」をもとに、毎月10日を「ありがとうの日」、毎月20日を「笑顔の日」と設定して、意識して過ごす。
- ② 毎月の強化週間にチェックシートを使って、プラス言葉・プラス態度が意識できたか、心の健康状態、生活習慣を振り返る。



(3) チェックシートの変更点

- ① プラス言葉・プラス態度を意識できたかなど、段階に分けて、短時間でも生徒が振り返ることをできるようにした。
- ② 昼食後の歯みがきができたか、メディア（スマホ・ゲーム）の利用時間はどのくらいであったかなど、生活習慣を記入する項目を増やした。
- ③ 生活ノートの内容と本取組の振り返りが重ならないように、「プラス言葉・プラス態度をして生活することができたか」と「心の健康状態や生活習慣」を振り返らせるようにした。

2. 歯の健康教育「IPKいつもピカピカきれいな歯週間の取組」

(1) 歯みがきアンケート

- ① 調査時期：6月4日～6月19日
- ② 調査対象：全校生徒（回答者数：394名）
- ③ 調査の目的



- ・ 生徒の歯みがきに対する意識を調査することで、今後の歯科保健教育に役立てるため。
- ・ 歯と口の健康を守るために生徒が行っている生活実態をより詳細に把握するため。

④ 結果から考える今後の歯科保健教育の課題

図1 歯みがきをいつも平均何分程度していますか

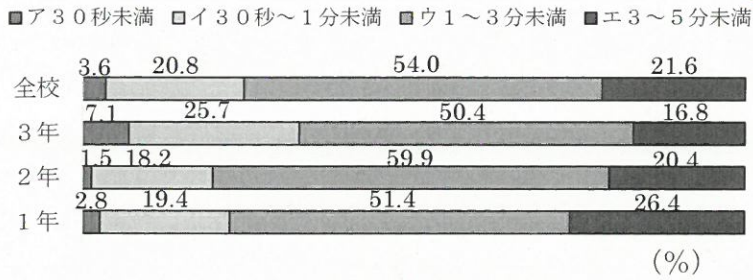


図2 1日の歯みがきの回数

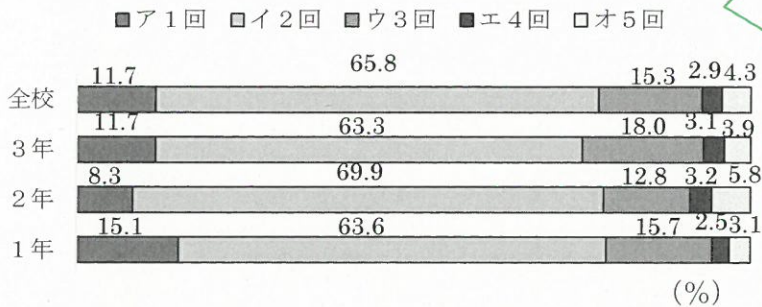
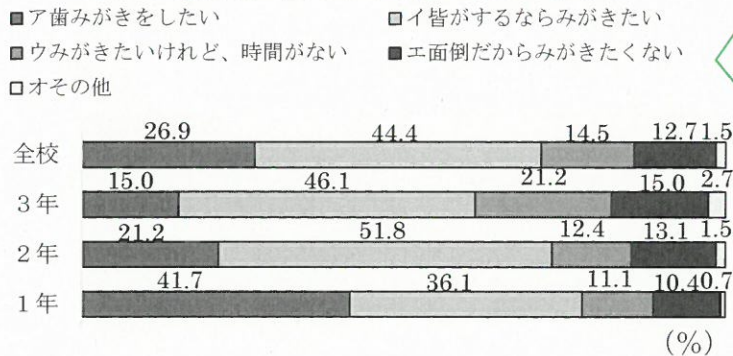


図3 給食後に歯をみがきたいと思いますか



歯みがきに要する時間が短い生徒は、**みがき方が不十分**ことが考えられるため、**歯垢を取り除くためのみがき方指導**が必要です。

1日に1回のみ歯みがきでは歯垢が歯に付着し、その後**むし歯や歯周病を引き起こす**ものになることから、歯みがきの**回数を増やす**ことを目標に呼びかけを行うことが必要です。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で歯みがき週間の実施さえできていません。**給食後の歯みがきをしたいと思う1年生を維持する方法が課題**です。また、「みんながやるならみがきたい」という中学生らしい回答が多かったことから、全校生徒で歯と口の健康維持のために給食後の歯みがきを実践できる工夫をどうしていくかが課題です。

(2) 歯みがきアンケートの結果を見た保健委員の生徒の感想

保健委員の生徒A

「みんながみがくなら給食後に歯みがきをしたい」という意見が多かったけれど、誰もやらなくても**自主的に歯みがきをする**ことが大切だと思う。**できる人が増えるように呼びかけたい。**

保健委員の生徒C

皆が好きそうな曲を流して、**楽しく**食後の歯みがきができるようにするとよいと思った。**5分歯みがき**を意識できる人が増えるといいなと思う。

保健委員の生徒B

学年が上がるにつれて歯みがきをしたいという人が少なくなるので、**鏡を見ながらしっかり歯みがきができる**とよいと思った。

保健委員の生徒D

歯肉炎や歯周病の認知度が低いので、PRするために全校放送などで呼びかけたい。給食後に歯みがきの時間を設けて歯をみがきたい。

自分の歯の健康を守ることは、将来の健康寿命にも大きく関わるので、中学生から自分の歯や歯肉の健康を守る態度を身につけましょう。

