

令和3年11月8日によい歯の学校表彰で清水小学校が
市長賞をいただきました。
表彰式の様子と学校の取組を紹介します。



12月1日市政だよりに掲載されました

よい歯の学校表彰・こうくう口腔衛生功労者表彰の 受賞者を決定

11月8日によい歯の学校・こうくう口腔衛生功労者の表彰式を行いました。

よい歯の学校表彰 ▼市長賞Ⅱ
清水小学校(小倉北区) ▼教育
委員会賞Ⅱ大里南小学校(門司
区)、鴨生田小学校(若松区)、高
見小学校(八幡東区)、筒井小学
校(八幡西区)、牧山小学校(戸
畑区)。

こうくう口腔衛生功労者表彰 鍋島美音
さん(歯科衛生士)。



保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

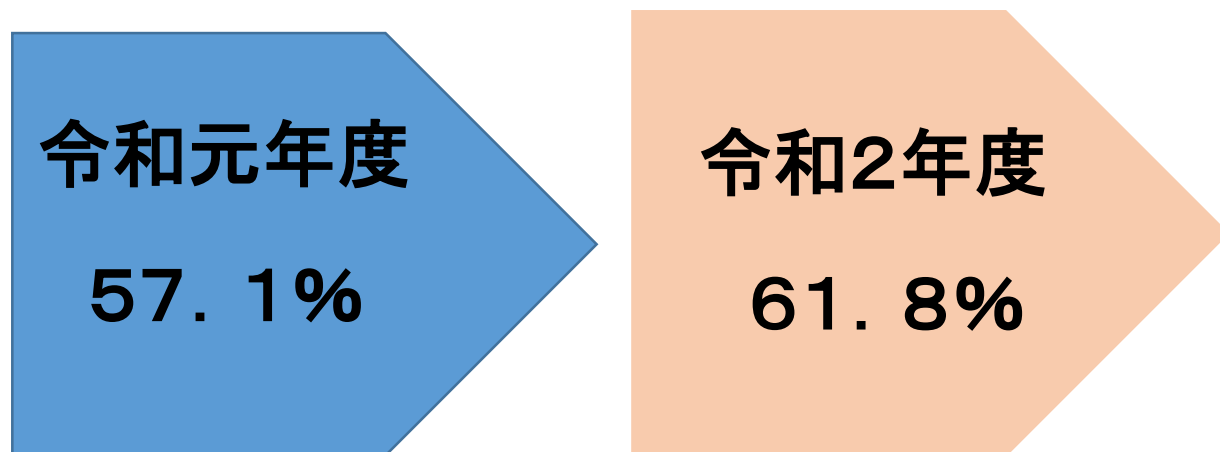
「歯と口の健康づくりを通して、生活習慣を見直し
健康な心と体をめざす子どもの育成」



北九州市立清水小学校

<歯科健康診断結果より>

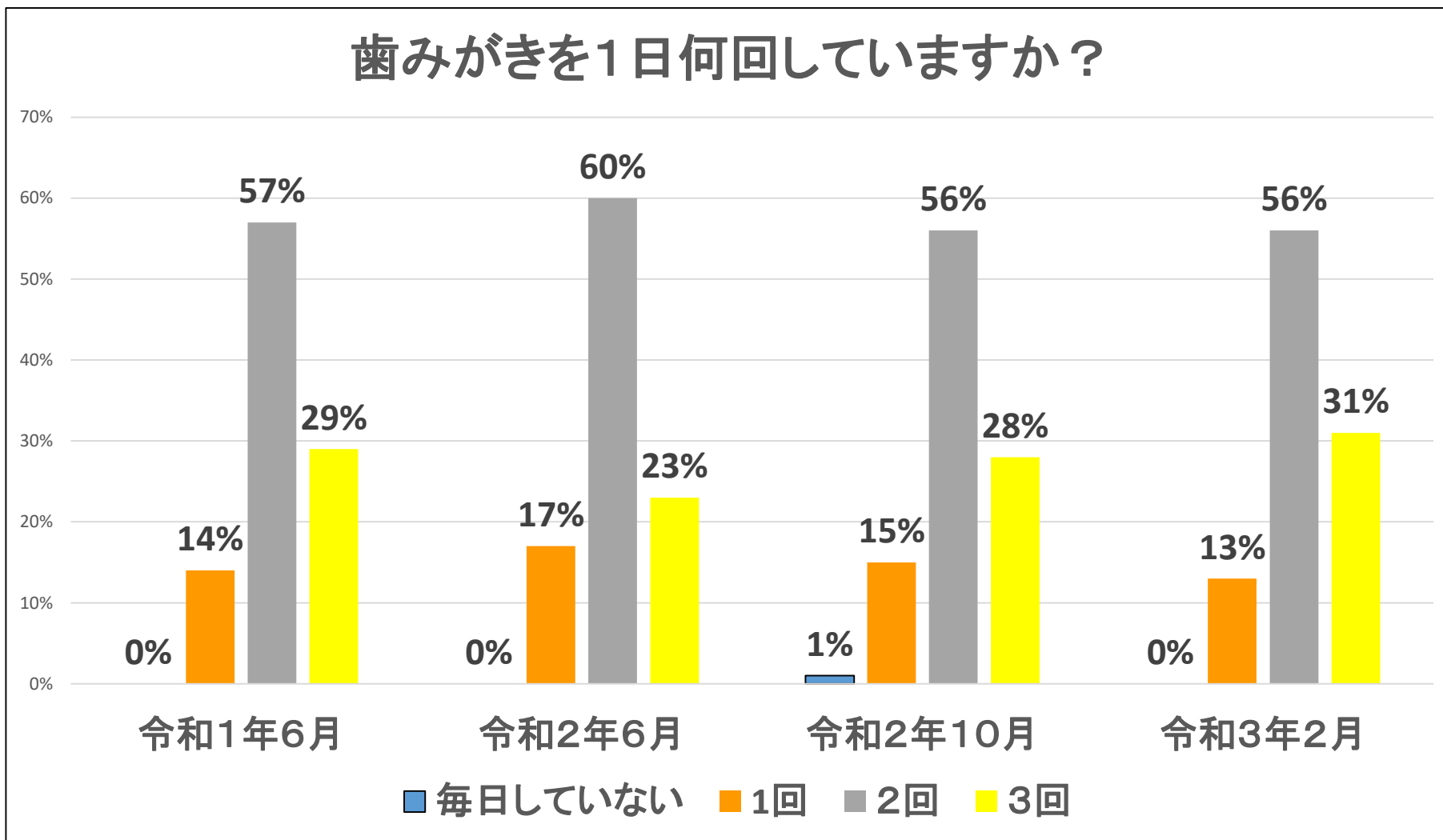
* 本校の「むし歯のない」児童の割合



4.7%増加

北九州市は20政令都市で「むし歯のない」小学生の割合が44.5%で5年連続、最下位。
2019年度は1位が新潟市で94.4%の児童がむし歯がない。

<生活・安全についてのアンケート結果より>



＜令和元年・2年の具体的な取組＞

1 健康目標について



2 保健委員会活動

(1) 保健委員会の取組

① 歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール募集の取組



標語を集めるための手
作り回収ボックス。

手作りのメダルと賞状
を作成している様子。



保健委員会の児童が主
催しての表彰式の様子。

* 標語の募集を呼びかけるポスター・新聞も作成した。

② 歯みがき指導の取組



各教室で、
歯みがき
レンジャー
に変身し
て、歯みが
き指導をし
ている様
子。



思い思い
の衣装を
作成し、委
員会の児
童も楽しん
で指導が
できた。

③ 歯みがき教室の取組



歯みがき
サポー
ターとし
て参加し
た児童の
歯みがき
のお手伝
いをして
いる様子。



親子で
歯みが
き教室
に参加
してい
る様子。

④放送「ハ・は・歯クイズ」の取組

「いい歯の日」に合わせて、24日間、保健委員会の児童が毎日、給食時間に歯や口についてのクイズ「ハ・は・歯クイズ」を行った。

⑤歯や口のポスター・新聞作成の取組



(2) 他の委員会と連携した取組

①給食委員会と連携した取組



おやつについての掲示物作成

②図書委員会と連携した取組



図書室の歯についての本コーナー

3 学校歯科医との連携

(1) 全国小学生歯みがき大会



学校歯科医さんが個別指導をしている様子。



歯科衛生士さんも歯みがき大会に参加。

(2) 職員研修・学校保健委員会

① 職員研修について



学校歯科医による研修
会の様子

② 学校保健委員会について

保健委員
会の発表
の様子



会に参加
している
学校歯科
医などの
様子



学校保健委員会だより

令和3年2月10日
北九州市立清水小学校
校長 鍛冶 孝

各学級の健康目標

各学級の1年間の健康目標を実態に合わせて立て、取組を実行しているところです。

3月には取組の成果が出るように、健康目標に向かって頑張ってください。

年 組	学級健康目標	年 組	学級健康目標	年 組	学級健康目標	年 組	学級健康目標
1の1	給食を好き嫌いせず、よくかんで残さず食べよう。	1の2	廊下は、あせらずに、歩こう。	1の3	①廊下を走らない。 ②右側を歩く。	1の4	食べ物の好き嫌いを、減らそう。
2の1	外で元気に遊ぼう。	2の2	良い姿勢で、授業に集中する。	2の3	給食後忘れずに、歯をみがこう。	2の4	手洗い、換気をしっかりしよう。
3の1	給食時間は、しゃべらないで、時間内に残さず食べよう。	3の2	ご飯を食べた後に、むし歯にならないように、しっかり歯をみがこう。	3の3	給食を残さず食べよう。	3の4	①姿勢を正しくして、学習に取り組む。 ②感染予防を、しっかりして過ごそう。
4の1	こまめに手洗い・消毒をして、マスクも鼻までしよう。	4の2	給食を楽しく食べて、残食ゼロ。	4の3	毎日3回、丁寧に忘れず歯をみがこう。		
5の1	けがをしないように、安全に過ごそう。	5の2	外で遊んだ後や給食の前には、手を洗って、ハンカチできちんとふこう。	5の3	けがなく、安全に過ごそう。		
6の1	できるだけ早く(10時半までに)寝よう。明日のために。	6の2	目をよくする。視力を落とさない。	6の3	早寝、早起き、朝ごはんを頑張ろう。	6の4	手洗い、うがい、マスクを徹底的にしよう。
ほし1	①廊下を歩いて移動しよう。 ②給食の後、しっかり歯をみがこう。	ほし2	①教室では静かに過ごす。 ②廊下や教室は走らない。	わくわく	配膳された給食は、好き嫌いせずに、時間内に完食しよう。		

新型コロナウイルスの影響で、学校保健委員会の開催を今年度は見合わせている状況です。しかし、子ども達は健康に過ごすため、健康目標を立て取組を行ったり、児童保健委員会も工夫をした取組を行ったり、PTAとも連携した取組などを行ってきました。

学校保健委員会自体は開催しておりませんが、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA会長にもご協力をして頂き、子ども達へコメントを頂きましたので、「学校保健委員会だより」で、今年度の健康についての取組をお伝えしたいと思います。

保健委員会の活動内容

★常時活動・・・気温測定とハンドソープやアルコール消毒液の点検補充を行っている。

- ★10月の「目の愛護デー」の取組・・・保健委員会一人一人が「目の大切さ」を伝えるために、「目の新聞」やポスターを作成し掲示した。
- ★11月の「いい歯の日」の取組・・・①保健委員会一人一人が「歯の大切さ」を伝えるために、「歯の新聞」やポスターを作成し掲示した。
②11月から3週間かけて、毎日「は・ハ・歯クイズ」を放送し歯について関心を持ってもらうように発信した。
- ★2月「感染症予防」の取組・・・「正しい昼休みの過ごし方」というビデオを作成中。

校内歯みがき大会について



「いい歯の日」に合わせて11月に、「校内歯みがき大会」を行いました。各学級担任の先生が、テーマに合わせて1時間歯科保健の授業を行いました。

低学年は、6歳臼歯を中心にした、歯みがきの仕方を学習しました。高学年は、歯周病予防について学習しました。

PTAからプレゼントされた、学校名が入った歯ブラシを、子ども達も嬉しそうに使って学習しました。

学校眼科医の浦田先生からのお話

皆さんは、視力検査を受けたことがあると思います。では視力とは何でしょうか？視力とは物があることやその形などが解る能力のことです。つまり見えているだけではなくその物が解るということです。視力は2つの点が2つとわかる限界を数値化して表します。視力検査表のない時代は北斗七星の6番目の星「ミザール」のすぐそばにある暗い星「アルコル」が見えるかどうかや牡牛座にある「プレアデス星団（日本名昴）」に何個星が見えるかなどで検査していました。

学校耳鼻科医の安元先生からのお話

鼻の入り口や、のどからウイルスや細菌が体の中に入ります。特に、鼻は触らないようにしましょう。鼻の入り口がはれたり、鼻血が出やすくなります。鼻が乾燥しやすい人は、鼻の入り口に、白色ワセリンを塗るのも良いです。薬局でお家の人と聞いてみてください。鼻が詰まっているときに、鼻を強くかむと中耳炎になりやすです。蒸しタオルを鼻に当てるのも鼻詰まりに良いです。やけどや息が出来なくなることがあるので、注意して行ってください。

学校薬剤師の辻先生からのお話

冬は空気が乾燥して、肌もカサカサになって、かゆくなることが多いです。体や手足をこまめに保湿してください。特に、衣服でこすれる様な所や、今はマスクで耳の後ろも紐でこすれるので、そういった所を中心に保湿してください。皮膚科のお医者さんも、まず冬は保湿が大事と言っています。



頂いた歯ブラシで、歯みがきをしている様子

学校歯科医の守永先生からのお話

私たちの平均寿命は80才を超えています。みなさんの乳歯は長くても10年ほどで生え変わりますが、永久歯はその後70年以上使っていかなければなりません。現在、むし歯で歯を失う人よりも歯周病で歯を失う人が増えており、清水小学校でもむし歯の数は減少していますが、歯肉炎（軽度の歯周病）の数は増加しています。歯肉炎を予防するためには、歯だけではなく歯と歯ぐきの境目にも歯ブラシを当て、きれいに清掃することが重要です。

学校内科医の岡部先生からのお話

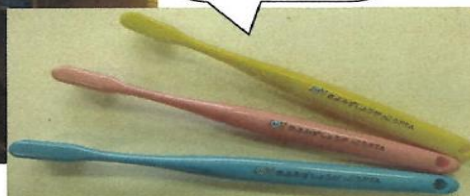
みなさん、こんにちは。昨年は大変な年でしたね。コロナという人から人にうつる病気はやって思うように、勉強をしたり遊んだりできなかったと思います。

みなさんも、そんな病気にかからないようにしなければいけません。コロナというのは口や鼻から人間の体に入っていく、ウイルスという生き物で、ウイルスは水（水分）があると生きていけません。逆に水がない乾燥しているところで増えます。だから、うがいをいつもしっかりとしていれば口の中に水分があるのでウイルスは生きていけません。それから、ウイルスが手につくとそのまま生き残って、いつか自分の口に入れてしまうかもしれません。ですから、手洗いもしっかりやってください。インフルエンザという病気も同じウイルスなので、うがいと手洗いをしっかり続けていけばインフルエンザにもかかりません。みなさん、大変でしょうが今から頑張って、うがいと手洗いしてくださいね。

PTA会長の田中様からのお話

今年度は、コロナウイルスのこともあり、毎日の健康づくりの大切さに気付かされた年となりました。様々な感染症予防のためには、手洗いやマスク以外にお口のケアも大切です。今年度は例年のマスクや消毒液以外に、歯ブラシをみなさんに提供し、歯と口からの健康づくりを支援することとなりました。学校保健委員会の活動を通して、みなさんが健康づくりにしっかり取り組めるように、これからも応援していきたいと思っています。

学校の名前が入った歯ブラシです



4 保健指導について

①令和元年度の取組

* 学校歯科医の参加した全国小学生歯みがき大会(5年)

* 養護教諭による保健指導(1年生・3年生)

1年生「歯の王様をきちんとみがこう」

3年生「よく噛んで食べよう」



学習の最後に
歯科衛生士さんに質
問をしている様子。



②令和2年度の取組 * 全学級で歯科指導を行う「校内歯みがき大会」を実施



1～3年生は「ハーロックホームズくん」のDVDを使って、第一大臼歯を中心とした、歯みがきの方法を学習している様子。



同じテーマの学習でも、教材を工夫して指導している様子。



第77回全国小学生歯みがき大会の内容で学習をしている様子。

エンジョイ

1年2組
学級通信 第6号
令和2年11月27日

「だー大きゅうし？」歯の学習を行いました！

清水小学校全体で力を入れている活動として、「歯の健康教育」があります。今年度も11月8日を「いい歯の日」として、11月中に各学級で歯に関する授業を行っています。1年2組でも、昨日26日（木）に歯についての学習を行いました。今回は「第一大臼歯（別名：6歳臼歯）」について授業を行いました。第一大臼歯とは、前歯から数えて6番目に生えてくる歯で、6歳頃に自然と生えてくることから6歳臼歯とも呼ばれている歯のことです。子どもたちと一緒に確認したところ、まだ生えてきていない子と、もう生えてきている子と様々でしたが、ほとんどの子どもたちが、その存在に初めて気づき、驚いていました。第一大臼歯は、歯の中で最も噛む力が強いことから「歯の王様」と呼ばれていますが、一番奥にあり、でこぼこしていて磨きにくいことから、最もむし歯になりやすい歯でもあることを知り、「歯の王様だから大切にしないと！」と多くの子どもたちが学習後の感想文に書いていました。

第一大臼歯について学習したあとは、上手な歯磨きの方法を、実際に歯ブラシを手に持って行いました。コロナウイルス感染予防のため、マスクの上からではありましたが、子どもたちは一生懸命に、磨き方を実践していました。昨日ご家庭に持って帰りました歯ブラシは、歯の学習にむけて本校PTAから購入していただいたものです。今回の学習を生かして、子どもたちの歯に対する思いが少しでも変わり、よい歯磨きの実践につながればと思います。



マスクの上から歯磨きの練習をしています。「毛先を真っ直ぐ、軽い力で、小さく動かす」

学級だより

ほげんだより11月

令和2年11月18日
清水小学校
NO. 6



もうすぐ、「運動発表会」があります。体の調子はいかがでしょうか？しっかり寝て疲れを取り、練習してきた成果を発揮してほしいと思います。みなさんの、元気な姿が見られるのを楽しみにしています。



保健委員会は、「いい歯の日」の取組として、歯や口に関する新聞やポスターを作成しました。ぜひ、みなさんも読んでみてください。給食時間に「ハ・は・歯クイズ」を毎日出しています。クイズに参加して、歯や口のことを勉強してください。



青色と黄色とピンク色の3種類



PTAの方からも、みなさんが、しっかり歯みがきをして、自分の歯や口を大切にしてほしいと思い、歯ブラシをいただきました。大切に使ってください。



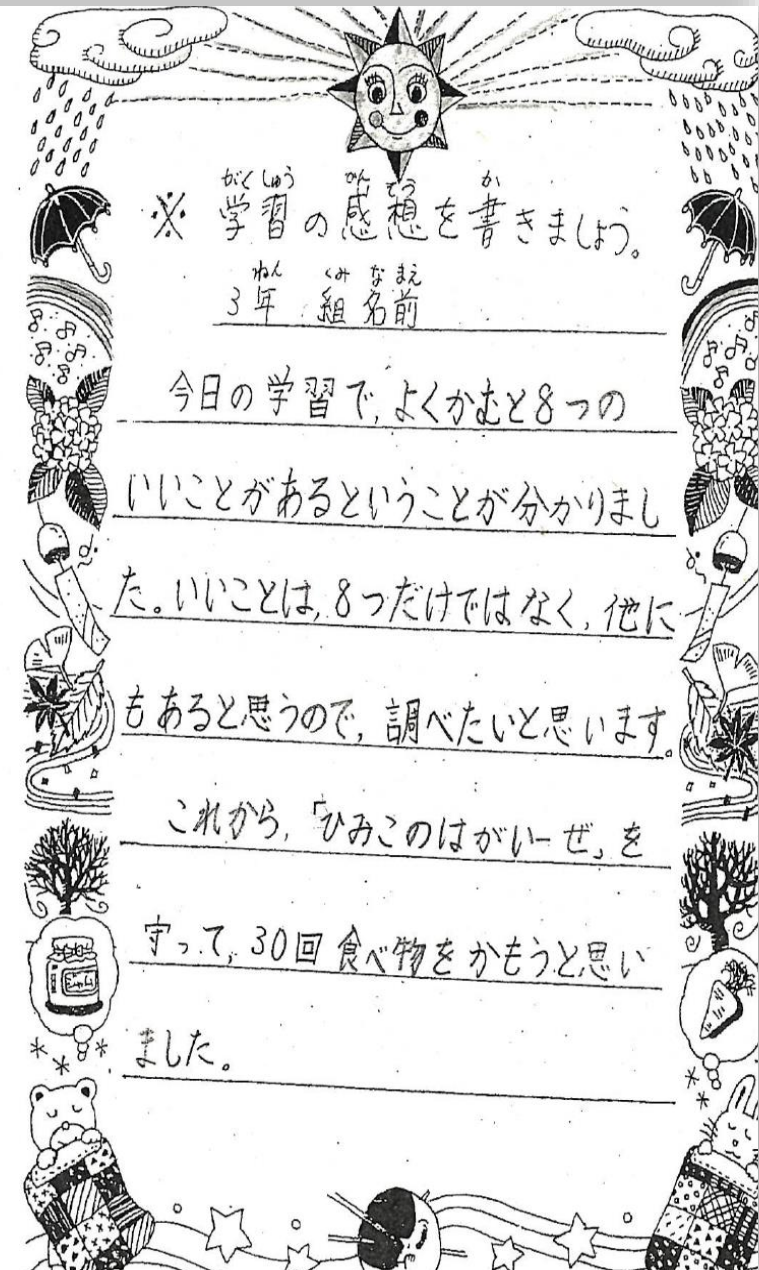
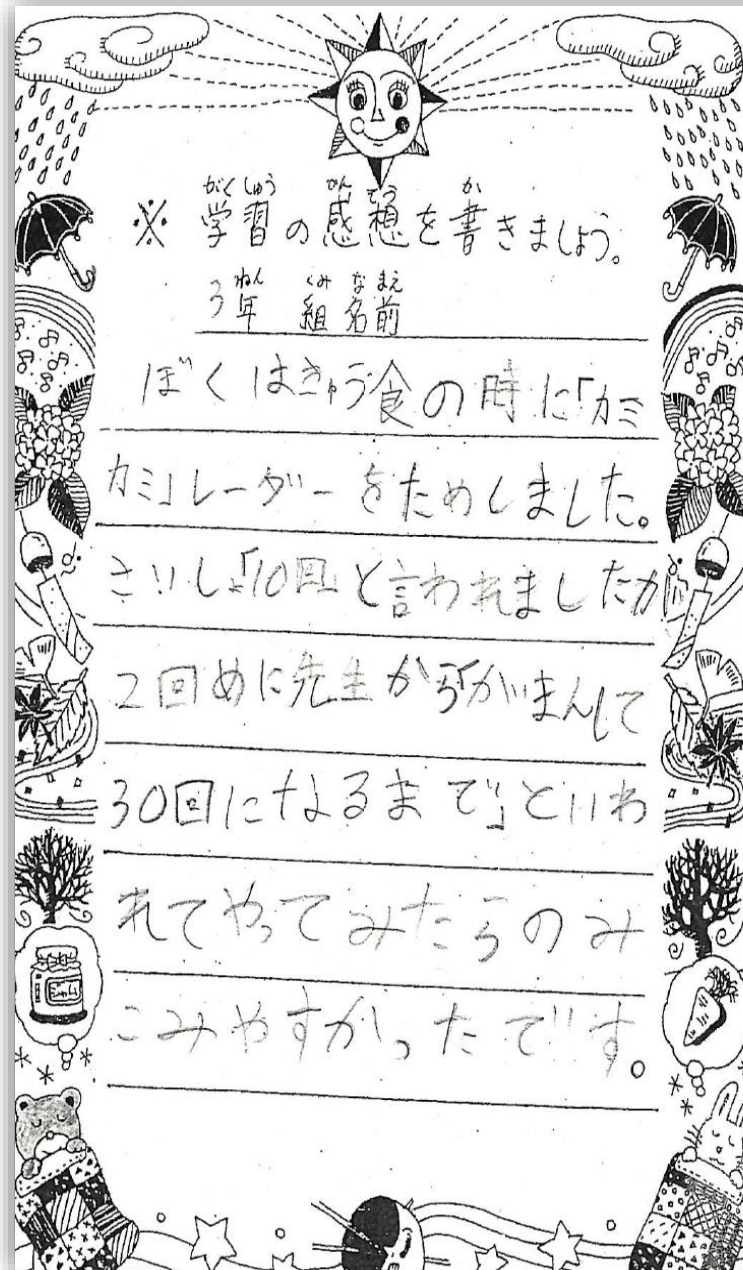
「いい歯の日」の取組として、清水小学校では「校内歯みがき大会」を行っています。みなさんが、自分の歯や口のことを学ぶことで、健康の大切さが分かってもらえたらと思っています。各クラス、担任の先生が、歯や口の健康について授業を行います。しっかり聞いてください。

PTAからも、みなさんに歯ブラシのプレゼントがあります。その歯ブラシを使って、給食時間の後の歯みがきに役立ててほしいと思います。歯や口の健康についての取組は、これからも色々行いたいと思っているので、楽しみにしてください。

* 養護教諭による保健指導
3年生「よく噛んで食べよう」



授業の後の給食時間を使って「かみかみセンサー」を体験している様子



5 保護者への啓発について

* 学校保健委員会に参加

年3回開催予定の学校保健委員会に、PTAから役員が毎回参加し、感想などをお話している。

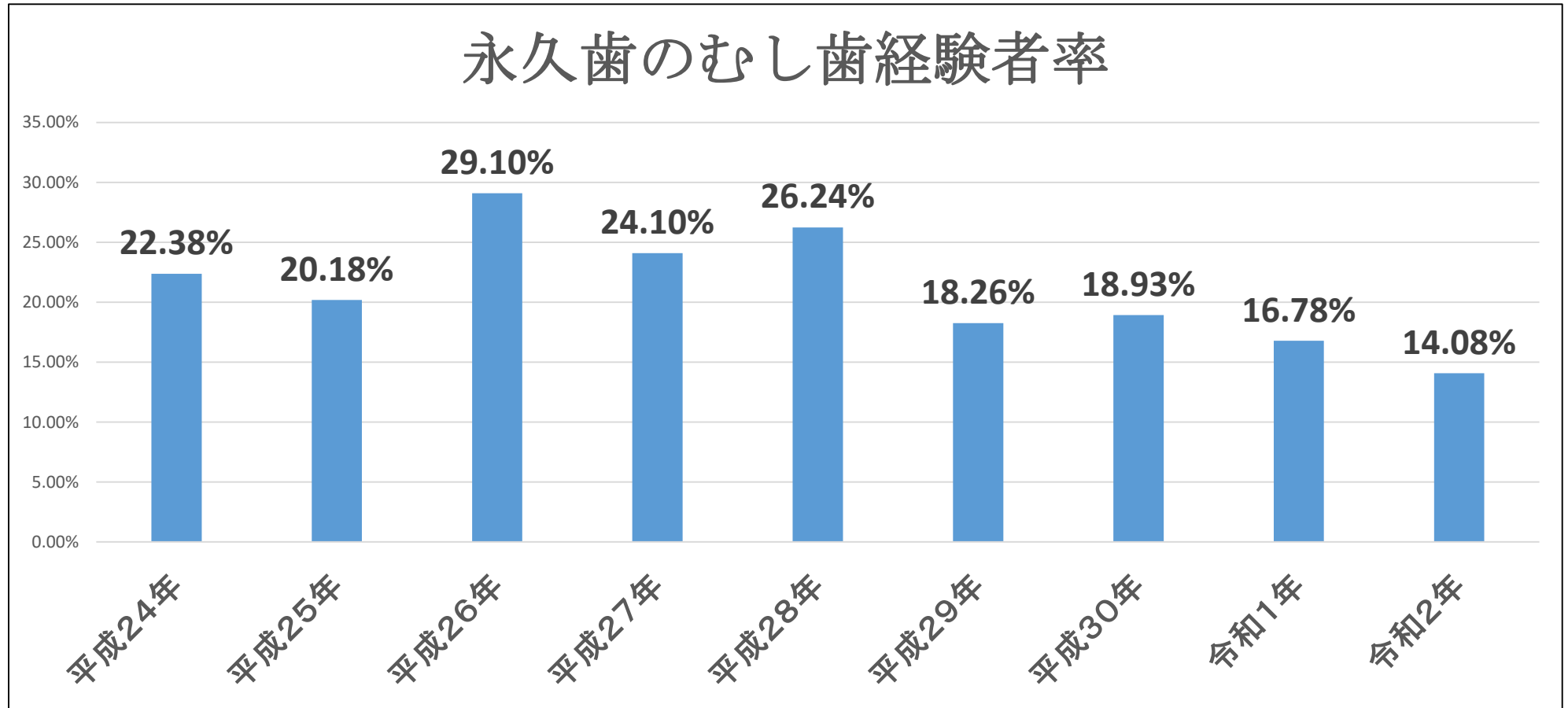
* PTAから子ども達にプレゼント歯ブラシ



PTAから
頂いた歯
ブラシで、
歯みがき
をしている
様子。

<成果と課題>

成果



課題

- ① 治療率の増加
- ② 歯と口の健康の二極化



保護者を巻き込んだ
個別指導が必要。

