



令和5年度
高松市立林小学校

3月に入り、日ざしもあたたかくなってきました。木々も少しずつ春の訪れを感じたように、芽や花が出てきましたね。

2023年度は、みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？林小学校の保健室の1年間はこのような感じでした。

保健室の1年間

2024. 2. 29 現在

<p>けがをして保健室を利用した人 3099 人</p>	<p>具合が悪くなって保健室を利用した人 1019 人</p>
<p>ひどいけがや心配なけがで病院へ行った人 52 人</p>	<p>来室者が一番多かった月 10月</p>
<p>来室者が一番多かった曜日 水曜日</p>	

今年度も、もうすぐ終わりですね。4月からは6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が1学年上がり、もうすぐ新しい生活の始まりです。その準備としてやっておいてほしいのが、「自分の健康生活のふりかえり」です。この1年間、健康に過ごすことができた人、また病気やけがをした人、それぞれ違うと思います。

来年度は、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすことができるといいですね。「手洗いができていなかった」「なんだか疲れている」など、なぜそのとき病気やけがをしたのかを考え、見直すことがとても大切です。そして、今調子がよくないところがあれば、春休みのうちに受診し、できるだけ治しておきましょう。

この1年間で心も体も大きく成長しましたね。みなさんの成長をお家の人も先生方もうれしく思っています。4月からは、また新たな気持ちで元気に楽しく生活していきましょう。

1年間ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。



健康いきいき教室（学校保健委員会）



2月14日（火）に健康いきいき教室（学校保健委員会）を行いました。

今年は、「ずっと ずっと 一緒がいいな 自分の歯 ～歯と口の健康について考えよう～」というテーマで歯と口の健康について4～6年生と一緒に考えました。

保健委員会の児童より林っ子の歯と口の様子についてお知らせし、歯みがきクイズをしました。

○今年の歯科検診の結果、全校生の10%にむし歯と初期のむし歯があったよ。

○全校生の約15%は歯に歯垢（歯の表面についている細菌のかたまり）がついていたよ。歯肉炎の人は3%（約30人くらい）いたよ。

○全校生のアンケート結果から、朝や夜はみんな歯みがきをしているけれど、昼、歯みがきをしている人は27%と低かったよ。給食後にもしっかりとみがこう。



学校歯科医 中村 恵実先生より 歯と口の健康についてのお話がありました。

○生えてくる歯の数はお腹の中でのいるときから決まっているよ

○生えただばかりの永久歯はまだ弱い。3年間くらいかけて歯根が完成して強くなる→むし歯になりやすいので、しっかり磨こう。

○歯並びが悪くなるのには、3つの理由があるよ。遺伝・口呼吸・姿勢が悪い
○おくちをポカンと開けているとむし歯になりやすかったり、口臭がしたり、ウイルスが入ってきて風邪をひきやすくなるよ

○口の癖は歯並びに影響するよ（指吸い・口呼吸・つめをかむ・歯をかみしめる・ほおづえをつくなど）

○矯正はいつするべき？何歳になっても治療はできるけれど、体が成長する時期に歯も生え変わる時期なのでみてもらうといいよ

○歯や口について困ったことがあったらかかりつけの歯科でみてもらってね。



4～6年生のみなさんの感想より

・中村先生の話聞いて、歯への考え方が変わりました。歯みがきのすごさや、歯の作られ方などを知ることができました。特に、口呼吸や、ほおづえをついたり、姿勢が悪かったりすると歯並びが悪くなることを知り、びっくりしました。歯並びが悪くならないように、今からでも、舌のくせやごはんをかむ回数を増やして、気をつけていきたいです。そして何年経ってもきれいな歯を続けたいです。

・歯のみがき方（小刻みに優しくみがく）や注意するポイントがわかりました。これからも歯のケアをしていきたいと思います。

・これから、自分の歯を大切にしていくために鏡を見て、自分の歯をチェックし、生えている歯は、3年間むし歯になりやすいので、特に注意してみがきたいです。

・歯ブラシは、1か月经つと、歯の汚れが落ちにくくなることを知って、家の歯ブラシも学校の歯ブラシも1か月に1回変えたいと思います。

・歯が健康なことで、食べ物が食べられたり、おいしく感じたりすることがわかりました。歯みがきが大事なことがわかり、これからもていねいにすみずみまで歯みがきをしたいです。

・保健委員会のクイズで、歯みがきをした後、フッ素入りの歯みがき粉を使用した場合、うがいは1回くらいがよいことを知っておどろきました。

保健だより1月号で歯についての質問を募集したところ、中村先生が質問に答えてくださいました。

質問：好きな味の歯みがき粉でも嫌がり、歯が黄色くなってきました。どうすればよいでしょうか。

答え：歯みがき粉は、必ず使用しなければならないものではないので、苦手であれば、歯みがき粉は使用しなくても大丈夫です。しっかりと歯ブラシで汚れを取ることが大切です。歯の着色は、お茶や食品の成分によるものもあるので、気になるようであれば、定期的に歯医者さんに行ってクリーニングしてもらうことをお勧めします。