

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

# ほっとけんしつ

令和4年1月12日  
学校保健委員会報告号  
牛島小学校保健委員会

9月16日（木）に学校保健委員会を予定していましたが緊急事態宣言発令のため、中止としましたので、保健・体育・食育について内容の一部を紙上報告させていただきます。予定されていた学校歯科医の野口直樹先生の講話につきましては、今後の教育活動及び学校行事で使用する予定です。テーマは「マスク生活と口腔環境の変化について」です。講話内容については裏面にまとめてありますのでご覧ください。

## 【保健】

### 歯科健診の結果から

表の見方についてですが、2年生を例に説明します。2年度の結果は2年生が1年生の時の定期健康診断の結果と比較をしています。昨年度1年生では「むし歯あり」と診断された児童が31人いました。今年度は17人だったため、14人減少したことになります。

	在籍人数	むし歯なし			むし歯あり		
		3年度	2年度	増減	3年度	2年度	増減
1年生	71	54			17		
2年生	68	51	37	14	17	31	-14
3年生	62	50	41	9	12	21	-9
4年生	78	63	56	7	15	22	-7
5年生	85	73	61	12	12	24	-12
6年生	65	56	45	11	9	20	-11
合計	429	347		53	82		-53

### 【結果からの考察】

全体的には「むし歯なし」と診断された児童大幅に増えました。

昨年度は休校明けの9月に実施していますので健診からの間隔が短かったことで、前回の健診所見から早期治療を行い、治療が完了した児童が多かった為だと考えられます。

定期健康診断後に学校歯科医と話をしたところ、低学年では、お家の方のしあげみがきがしっかりされているあとが見られ、口腔ケアができていそうなのが伺えたそうです。中学年では、乳歯から永久歯の生え変わります。この時期では、歯に凸凹ができ、磨きにくい場所がでてくるので1本1本丁寧に磨くことが大切となります。高学年では、永久歯が生えそろう時期になります。永久歯がむし歯にならないよう、セルフケアがしっかりできるよう定期的に歯科医にいき、メンテナンスやブラッシング指導をうける習慣をつけていけるようになるとういと思います。

春日部市では、子ども医療費により市で費用を負担してくれています。ぜひ、この制度を利用してむし歯がなくても、歯科医へ行ってメンテナンスをし、正しいブラッシングを身につけ、生涯を通して健康な口腔状態を作れるようにして行けたらよいと思います。

【体育】

令和3年度 新体力テスト結果からの考察

体育主任：塩野谷 直充

<各種目別> 県平均 (RI) と比べて・・・優れている○ 同等 (±0.1) - 劣る▲

男子		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	シャトル ラン	50m走	立ち幅 跳び	ボール 投げ
	1年	▲8.2 (9.3)	▲7.2 (12.7)	▲22.4 (27.2)	○29.1 (28.7)	○26.4 (22.7)	○11.14 (11.47)	○118.9 (116.7)	▲6.3 (8.2)
	2年	-9.6 (10.9)	▲13.5 (16.0)	▲27.1 (29.1)	▲29.8 (32.8)	▲24.5 (32.9)	-10.74 (10.64)	▲121.1 (128.4)	▲10.7 (11.1)
	3年	▲11.3 (12.7)	▲17.2 (18.3)	▲26.6 (31.3)	▲27.1 (36.7)	▲29.4 (41.6)	○9.82 (10.10)	▲130.0 (138.7)	▲12.9 (14.3)
	4年	▲12.4 (14.5)	▲17.5 (20.3)	▲27.5 (33.1)	▲35.0 (41.0)	▲38.7 (49.5)	▲9.93 (9.68)	▲130.0 (148.0)	▲15.8 (17.6)
	5年	▲13.6 (16.5)	▲21.4 (22.0)	▲32.7 (35.4)	▲42.0 (44.6)	○57.9 (56.1)	▲9.50 (9.31)	○168.1 (156.6)	▲19.2 (20.8)
6年	▲15.4 (19.3)	▲22.4 (23.8)	▲34.0 (37.8)	▲44.1 (47.7)	○65.5 (63.8)	○8.59 (8.89)	▲157.8 (167.2)	▲21.3 (24.2)	

女子		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	シャトル ラン	50m走	立ち幅 跳び	ボール 投げ
	1年	-8.9 (8.8)	▲8.1 (12.2)	▲26.0 (29.6)	▲25.7 (27.6)	○23.4 (19.4)	○11.60 (11.79)	○117.8 (109.5)	▲5.4 (5.8)
	2年	▲9.4 (10.4)	▲13.3 (15.4)	▲27.4 (32.1)	▲30.6 (31.2)	▲20.6 (26.2)	○10.74 (10.97)	-121.3 (121.3)	▲6.8 (7.6)
	3年	▲10.6 (12.1)	-17.8 (17.7)	▲28.6 (34.8)	▲29.2 (34.9)	▲24.7 (32.9)	○10.25 (10.41)	▲118.8 (131.8)	▲8.6 (9.5)
	4年	▲12.7 (14.0)	▲17.7 (19.6)	▲31.1 (37.2)	▲34.6 (39.3)	▲37.0 (40.3)	○9.78 (9.93)	▲128.8 (142.2)	▲10.8 (11.7)
	5年	▲13.6 (16.4)	▲20.0 (21.5)	▲37.0 (40.1)	▲40.9 (43.0)	▲47.0 (47.6)	▲9.75 (9.51)	○162.3 (151.9)	▲13.1 (13.7)
6年	▲15.9 (19.4)	▲22.0 (22.8)	▲37.6 (43.6)	▲43.3 (45.7)	○58.0 (53.4)	○8.49 (9.12)	▲158.4 (161.1)	-15.7 (15.8)	

<体力テストから見る牛島小児童の体力の傾向 (全8項目) >

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
平均越え (○)	50%	0%	13%	0%	25%	25%
平均以下 (▲)	50%	75%	87%	100%	75%	75%

※同等 (±0.1) を除く

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
平均越え (○)	38%	13%	13%	13%	13%	25%
平均以下 (▲)	50%	75%	75%	87%	87%	63%

<◎成果と▲課題>

◎1年生男子は50%の割合で県平均を超えることができた。また、「シャトルラン」「50m走」などの走る種目においては、ほとんどの学年が県平均を超えることができた。牛島小学校の広いグラウンドで、外遊びをしたり、陸上大会に向けての基礎体力作りが体力の向上につながったと考えられる。

▲どの学年も令和元年度 (コロナ前) よりも県平均を超えた割合が50%以下となった。やはりコロナ下での運動量の低下が影響していると考えられる。今後の牛島小児童の体力アップのためには、コロナ禍でもできる運動 (距離を保つ、少人数でもできる、短時間でできる等) を提案し、学校と家庭とが連携して体力向上を計画的に図る必要があると考える。また「家でできる運動がんばりカード」を見直し、全校で活用していけるようにしたい。さらに、朝のマラソン活動を通して基礎体力、粘り強さを培っていくことが必要であると感じた。

# よくかむと、いいこといっぱい！

よくかむことの効果をまとめた言葉に、「ひみこの歯がiii~ぜ」というものがあります。

大昔の女王ひみこの時代の食べ物がとてもかたく、よくかまなければならなかったことから、この言葉がうまれました。



## ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。



- ひまん予防
- みかくの発達
- ことばの発音はっきり
- のうの発達
- はの病気予防
- がんの予防
- いちょう快調
- ぜんりょくでGO

かみごたえのある食品を進んでたべましょう！！

かむことを増やすために、素材を選ぶことが大切です。食物繊維の多い野菜や海藻・きのこ、牛肉・豚肉などがおすすめです。また、干したものは、野菜・魚・果物すべてにおいて、かみごたえが大きくなります。これらの食べ物には、単にかたいというのではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要がある食べ物です。

これとは逆に、豆腐やゼリーのように、もともと水気も多く口の中ですぐにくずれる食べ物は、かみごたえが小さいのです。かむことは、食べ物を飲み込める状態にすることです。食べ物が小さくなり、さらに水分(だ液)と混ざりあってなめらかになり、のどの通りがよくなると、自然に飲み込みの反射が始まります。

要するに、なかなか飲み込める状態にならない食べ物が、かみごたえが大きい食べ物というわけです。



## 「マスク生活と口腔環境の変化」について 学校歯科医 野口直樹先生

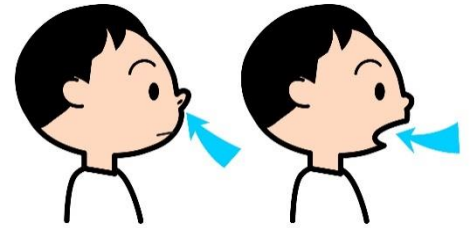


感染症予防のため、子供たちはマスクでの生活を余儀なくされています。その影響としてマスクによるフィルタが増えたことで呼吸の抵抗が増え息苦しさを感じてしまい口呼吸が楽だと感じてしまい口呼吸をする人が増加しています。今回は、口呼吸をすることで起こる口腔環境の影響について講話をいただきました。



### 口呼吸チェック

舌先がどの位置にあるかでチェックできます。しっかり鼻呼吸ができている人は舌先が上あごにあたっています。上あごにあたっていない場合は口呼吸になっています。



### どうして口呼吸はいけないの？

口で呼吸すると鼻よりも防護機能が落ちてしまいます。ほこりや花粉ウイルスが直接肺に侵入しやすくなります。また、食べ物をかむときも片側でかむのもう片方で呼吸をすると顔がゆがんだり、鼻すじが曲がったりする原因にもなります。さらに口呼吸することで口腔内が乾燥し、細菌が増殖することでむし歯、歯周病、歯肉炎になりやすく口臭も強くなってしまうそうです。

### 良好な口腔環境をつくるために

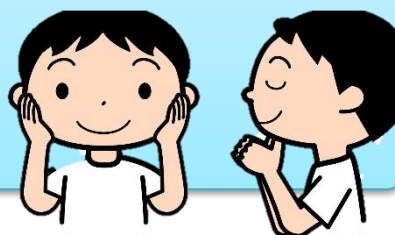
口の乾燥を防ぐためには、サラサラな唾液をたくさん出すことが大事です。唾液の中には抗菌作用があり、むし歯、歯周病、歯肉炎、口臭の予防になります。良好な口腔環境をつくり、唾液の分泌を促進するため次のことを行いましょう。

#### ①よく噛んで食事をしましょう

- ・ 食事の時間をゆっくりする。
- ・ 噛み応えがある食材を選ぶ。
- ・ 一口ごとに箸をおく。
- ・ 食べ物を飲み物で流し込まない。
- ・ 食材は大きめにきる。
- ・ 味付けを薄めにしてよく噛んで味が出るようにする。
- ・ 食感の違う複数の素材を組み合わせる。

#### ②唾液腺をマッサージしましょう

- ・ 耳の下を指で後ろから前に円をえがくように刺激しましょう。
- ・ 顎の下を親指で顎の骨の内側の柔らかい部分にあてて耳下から顎下まで順番に刺激しましょう。
- ・ 両手の親指をそろえて顎の下を軽く刺激しましょう。



- ③定期的に歯科医でメンテナンスしましょう！  
歯医者通いを習慣に！

