

## 1 歯科検診

昨年度と今年度の歯科検診では、感染症予防対策として、使い捨て手袋を一人一人交換しながら行い、また、子供たちは、順番を待つ間、距離を保ちながら静かに待ち行うことができた。検診後は、速やかに結果のお知らせを家庭に配布するように努めている。これからも家庭との連携を含め、歯と口の健康づくりに取り組んでいきたい。



## 2 歯磨きタイム

給食後に歯磨きタイムを設け、各クラスで歯磨きの習慣化やむし歯予防に取り組んでいる。歯磨きの際にも感染症予防に気を付け、工夫しながらの取組となっている。

## 3 立腰タイム

本校では、毎朝始業前に1分間腰骨を立てて正しい姿勢をとる、「立腰タイム」を設けている。腰骨を伸ばしよい姿勢になることで、背骨が自然と伸び、体のバランスがとれ、心身に多くの効果があるといわれている。姿勢は、歯並びやかみ合わせなど口腔環境とも深く関係しているので、正しい姿勢に対する意識をこれからも高めていきたい。



## 4 委員会活動

保健委員会による活動として、毎週木曜日の朝に各クラスへ出向いて行っている清潔検査において、朝の歯磨き状況を調べており、歯磨きの習慣化への意識付けを図っている。また、昨年度は、むし歯予防の手作りポスターを作成して各クラスへ配布し、口腔衛生への意識向上を図る啓発活動を行った。引き続き、保健委員会の子供たちから全校の子供たちへと広がる、歯と口の健康を守る取組を大切にしていきたい。

## 5 歯科専門学校生による歯科保健指導

2年に1回、茨城歯科専門学校歯科衛生士科の3年生が全クラス対象に歯磨き指導を行っている。各学年、発達段階に応じた内容で指導を行うことにより、継続した取組となっている。今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため歯の染め出しは行わずに、分かりやすい手作り教材を用いた講話をいただいた。子供たちは興味をもって、歯と口の健康について学ぶことができています。



## 6 食育から

本校の給食では、不足しがちな栄養素であるカルシウムがたっぷりとれる献立をカルシウムたっぷりメニューとして月に1回取り入れている。また、茨城県歯科医師会主催の噛むかむレシコンテストへの応募を通して、よく噛むことや、歯と口の健康は全身の健康につながることへの意識を持つ機会にしている。

## 7 保健室から

保健室では、掲示物を通して、心身の健康に関する情報を発信する取組をしている。児童が興味関心を持って掲示物を見られるように、クイズ形式にしたり、めくったり触ったりできるなどの体験型の掲示物になるように工夫している。歯と口の健康に関する掲示物でも児童の興味関心につながるように工夫している。

