

学校保健委員会だより

令和6年2月21日
小谷小学校 保健部

1月26日（金）に第3回学校保健委員会を開催しました。学校医の渡邊先生、学校歯科医の横山先生、5・6年生の児童、保護者、教職員が参加しました。今回、外部講師の方から、いのちについて貴重なお話を聴きました。



いのちの授業

一般社団法人リヴオン 代表 尾角 光美様をお招きし、「いのちの授業」として、ご講演いただきました。

ここは自分なりの答えや感じ方を大切にしていくこと、自分の身体を中心や心の反応を「ままだ」大切にしていくこと等、分かりやすく教えてくださいました。なくした事を大切に生きる方が、いのちを大切にしたり、なくした人を大切にしたりすることに繋がります。グリーフワークをしていくことで自分の感情と向き合うこともできます。

マインドフルネス

～生き心地を大切に～

「弱さを出せる強さ」も必要。
辛そうな人がいたら「気にかけているよ」と発信する。
ありのままに話を「聴く」ことも必要です。



辛い時の対処法として、「こころの道具箱」を用意して、セルフケアをしていくことが大切です。例えば、音楽を聞く、ゲームをする、ゆっくり寝る、自分が信頼できる人へ相談する、ノートに書く等です。辛かったり、困ったときに道具箱から選んで自分のこころをいたわって大切にすることが必要です。



尾角先生のお話から、保健室前の掲示物に「こころのどうぐばこ」を作りました！子ども達はそれぞれ自分の好きなこと等をどうぐばこに入れてセルフケアの方法を考えています。

児童の感想

- ・自分が困った時に相談することや友達、家族に相談するなど、もし友達が困った時に自分が支えられたよう相談にのってあげることが良いことが分かりました。
- ・もやもやした気持ちをいろいろな方法で落ち着かせられることを知って、今度そんな気持ちになったら使ってみようと思いました。
- ・命の大切さやどうやって向き合っていけばいいかを学ぶことができました。つらいときは、好きな事や楽しいことをして乗り切ろうと思いました。
- ・心に残った言葉は「ままだ」です。自分も辛いことがあったら、「ままだ」受け止められたら嬉しいと思ったので共感しました。

指導講評

- ・けがや病気など、いつどんなことが起こった時にも、生き心地を大切に過ごしていくことが大切です。
- ・自分の身体の健康を大切にすることはもちろん、心の健康を大切にいくため、セルフケアを行っていく必要があります。



学校医
渡邊先生



学校歯科医
横山先生

- ・小谷小学校のみなさんはクラス替えもなく、友人と深い付き合いができます。自分の気持ちなどを素直に話し合える環境をこれからも大切にしてください。

参加された保護者の感想

- ・自分を大切にすることは本当に難しいと思います。具体的な例を挙げていただき、子ども達も命について考えやすくなったと思います。
- ・出してはいけない感情はない。出し方が大事で、自分も人も傷つけないようにという言葉が心に残りました。
- ・子どもが言いやすいように、たくさん子どもの話を聴いて、「ままだ」聞き、「ままだに受け止める」をしていこうと思いました。
- ・トラブルや死など自分の心を揺るがせるものへ対応する力を子どものうちから身に付けることが大切だと思いました。

学校歯科保健優秀校に選ばれました！

第70回埼玉県学校歯科保健コンクールにて小谷小学校は優秀校に選ばれました！学校医・学校歯科医・学校薬剤師・家庭・地域の方々と連携して、組織的・計画的に学校歯科保健活動を推進してきた成果を認めていただきました。また、日頃より、本校の歯科保健活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

☆本校の歯科保健活動 特色ある取組の紹介☆

(1) 歯と口の健康づくりに関する保健管理

① 歯科健診

【事前指導】歯と口に関する保健調査を実施しました。

【当日】学校歯科医より、一人一人へ丁寧に健康診断の実施。
個に応じて細やかにご指導いただいています。併せて、保健資料を掲示しています。

【事後指導】6年間むし歯ゼロの児童・むし歯ゼロクラスの表彰を行いました。



② 給食後の歯みがき

給食後は音楽に合わせて歯みがきを実施しています。



(2) 歯と口の健康づくりに関する保健教育

① 歯科指導

1年生は学校歯科医・歯科衛生士と連携して、保護者と一緒に親子歯みがき教室、2・3年生は、歯科衛生士と担任、養護教諭による歯科指導、4年生以上は、養護教諭による歯科指導を実施しました。歯科指導では、はっぴーファイルを用いて歯の染め出しを行いました。

② 日常生活(フッ化物洗口)

10月からの開始に向け、安全に実施できるよう教職員へ研修を行った後、全学年で実施しました。



(3) 歯と口の健康づくりに関する組織活動

① 学校保健委員会

歯科健診結果の報告やフッ化物洗口についての説明を行い、学校歯科医からの指導講評をいただき、学校・家庭・地域の関係者と歯・口の健康について考えました。



② 児童保健委員会活動

○ 歯みがきカレンダー

長期休業中の取組として、保健委員が歯みがきカレンダーを作成することで、児童の意欲向上に繋がりました。



○ 歯ブラシチェック

6月の歯と口の衛生週間に、「給食後の歯みがきを実施したか」、「歯ブラシの毛先は曲がっていないか」についてチェックしました。



☆おわりに☆

学校歯科医の横山先生の温かいご指導に心より感謝申し上げます。今後も、家庭や地域・関係機関と共通理解のもと連携を密にしながら、歯科保健活動を一層推進していきます。



【横山先生より】
歯科保健コンクール受賞おめでとうございます。これからも継続して歯を大切にし、みんなで一生懸命に取り組みましょう。



学校歯科医 横山先生が埼玉県学校保健功労者賞を受賞されました！

この度の受賞に心よりお祝い申し上げますとともに多年にわたるご指導に厚く御礼申し上げます。

本校の歯科健診の際には児童一人一人を丁寧に見てくださるとともに、先生の優しく穏やかなお人柄から、児童も安心して健康診断を受けています。歯科指導では児童へブラッシング指導や保護者へ口腔衛生の大切さについて、また、学校保健委員会では毎回のご出席と歯の健康課題についてご指導いただいております。児童の健康増進のためのご指導・ご助言、ご協力にいつも感謝しております。

