

児童集会 給食委員会 【発表原稿】

1, 自己紹介 2, げき 3, 表彰とお願い

- 給食委員会
博士①
- ・こんにちは、今日は、垂見小学校に『かみかみ博士』をお招きしています。
 - ・こんにちは『かみかみ博士』です。今日は、お招きありがとうございます。かむことについてのことなら、何でもきいて下さい。
- 給食委員会
()
博士①
- ・では、早速ですが、食べ物をよくかんで食べた方がいいといわれていますが本当ですか。
 - ・本当ですよ！ よくかむといいことがたくさんあるんですよ。たとえば、『よくかんで食べると、計算が速くできるようになります』よ。
- 子ども達
- ・エー本当ですか。
-
- 給食委員会
()
- ・ということで、給食委員会では、『よくかんで食べると、計算が速くできるようになる』。が本当かどうか100ます計算を使って実験してみました。
- 100ます計算をする→するめを3分間食べる→100ます計算をする
- 実験の説明
()
- そして、一回目の100ます計算にかかった時間と2回目の100計算にかかった時間を比べました。
- 子ども①
- ・わたしは100ます計算は○分だったのが、するめを食べた後は、○分になりました。9秒速くなりました。
- 子ども②
- ・ぼくも、1回目の100ます計算より2回目の100ます計算が9秒速くなりました。
- 子ども③
- ・あみさんは、21秒も速くなりました。給食委員会7人のうち5人が速くなりました。
- 給食委員会
()
- ・ということは、するめをかむことによって、100ます計算が速くできるようになったということですね。
 - ・博士の言ったことは、正しいということがわかりました。でも、どうしてですか？
- (博士)
- ・それはな食べ物をかむと顔中の筋肉が動いて、血液の流れがよくなるため温度が上がるのじゃよ。よくかむと顔だけでなく頭の血液の流れも良くなり、脳がはたらきがよくなるのだよ。だから、計算が速くできるようになるんじやよ。
- ※階段を下りながら
- ・わかったかね。

みんな	・はあい！！
給食委員会 (博士) 子ども達	・他にも、よくかんで食べることでいいことはありますか。 ・あるよ。よくかんで食べると健康になるんだよ。 ・エー本当？
(博士)	・本当だよ。よくかむことで食べ物が体に吸収されやすくなるんだよ。 かむことでだえきがたくさんでて、消化を助けてくれるんだよ。 だから、よくかんで食べると健康になるんだよ。 ・わかったかね。
みんな	・はあい！！
(博士) 子ども達 (博士)	・このほかにも、よくかんで食べるとむし歯になりにくくなるんだよ。 ・エー本当？ ・本当だよ。よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の掃除をするんだよ。 だからむし歯になりにくくなるんだよ。 ・わかったかね。
みんな	・はあい！！
給食委員 ()	・それでは、問題です。 食べるときには、1口入れたら何回ぐらいかんだ方がいいでしょうか？ A: 10回 B: 20回 C: 30回 (子ども①②③)
()	A だと思ふ人、B だと思ふ人、C だと思ふ人 (と言って手を上げさせる)
()	正解は、C の30回です。「カミング30」と言って、食べ物を1口入れたら30回かみましようという言葉です。カミング30でがんばりましよう！ ・それでは、問題です。 世界一むし歯の少ない国はどこでしょうか？
()	A: アメリカ B: アフリカにあるガーナ C: 日本
()	A だと思ふ人、B だと思ふ人、C だと思ふ人 (と言って手を上げさせる)
()	正解は、ガーナです。12歳児1人あたり アメリカは2.4本、ガーナは0.4本、日本は2.4本 ということ で 正解はガーナの0.4本 でした。 ・『世界の12才の平均むし歯数』は、保健室前に貼っておくので見て下さい。
()	・みなさん。『よくかんで食べると、脳のはたらきがよくなる』『よくかんで食べると、健康によい』『よくかんで食べると、むし歯になりにくくなる』ということが、 「わかりましたか？」
みんな	・はあい！！
子ども① 子ども② みんな	・最後に、給食委員会で考えた『かみかみ標語』を発表します。 『カミング30で、頭も体も、バッチグー』 『カミング30で、頭も体も、バッチグー！！(ジャンプ)』

- () こんにちは。健康委員会です。今から自己紹介をします。(一人一人名前をいって、自己紹介をする。)
今日は、健康委員会でつくったむしば地図の紹介と歯についての劇をします。楽しみにしていてください。
- () それでは、これから、歯のけんさの結果をむしば地図にして紹介します。
これは、みなさんの口の中です。うちがわにならんでいる歯が、乳歯で、こどもの歯です。
そして、そとがわが、永久歯で、おとなの歯です。
- () ちりょうしたむし歯には、青いシール、今回、見つかったむし歯には、赤いシールをはっています。
赤や青のシールがどの歯に多いか、よくみてください。
それでは、まず、1年生のむし歯地図から紹介します。
- () 1年生は、ちりょうした歯は、38本です。
見つかったむし歯は、56本です。一人あたりのむし歯の本数は、2.9本です。
全部がこどもの歯のむし歯です。場所は、上のまえ歯やおくばをむし歯にしています。
もうそろそろ、奥に6番目の歯が生えてきます。この歯は大人の歯で、少しひくく生えてきます。
- () 2年生は、ちりょうした歯は、43本です。
見つかったむし歯は、26本です。一人あたりのむし歯の本数は、2.3本です。
2年生も全部が子どもの歯のむし歯で、まだ、大人の歯のむし歯はありません。
上と下のおくばをむし歯にしています。
歯こうがついて、歯ぐきをはれていた人が10人もいました。しっかりみがきましょう。
- () 3年生は、ちりょうした歯は、39本です。
むし歯は、46本です。一人あたりのむし歯の本数は、3.2本です。
3年生は、すでに大人の歯のむしばが10本あり、4人の人がむし歯にしています。
歯こうがついて、歯ぐきが腫れていた人が11人と多かったです。
今、はえかわりの時期で、みがきにくいところもあるかもしれませんが、はみがき、がんばってください。。
- () 4年生は、ちりょうした歯が、30本です。
むし歯は、28本です。一人あたりのむし歯の本数は、3.6本です。
大人の歯のむし歯は3本で、まだ少ないです。ほとんどが子どもの歯で奥歯をむし歯にしています。
今、歯の生えかわりの時期なので、歯を一本一本、ていねいにみがきましょう。
- () 5年生は、ちりょうした歯が、20本です。
むし歯は、18本です。一人あたりのむし歯の本数は、1.6本です。
学年の中で、一人あたりのむしばの本数が、一番少なかったです。
歯垢がついていた人が5人いました。歯垢のある人たちは歯肉もはれています。
毎日のはみがきをしっかり、することで、歯肉炎もよくなっていきます。
- () 6年生は、ちりょうした歯が、21本です。
むし歯は、24本です。一人あたりのむし歯の本数は、1.8本です。
ほとんどが大人の歯に生えかわっています。上も下も6番目の歯をむし歯にしている人が6人もいます。
また、歯垢がついていた人が6人いました。歯垢がある人たちは歯肉もはれています。
毎日のはみがきをしっかりと、むし歯予防、歯肉炎予防に努めてください。
- () このむし歯地図をつくって、わかったことは、みつつ、あります。
一つ目は、どの学年でも、おく歯をむし歯にしている人が、多かったということです。
おくばのみぞは、食べかすがたまりやすく、ハブラシも届きにくいので、ハブラシを横から入れるようにして、
ごしごし、みがいてください。
- () 二つ目は、上の学年にいくほどむし歯の本数は少なくなっています。
でも、みがきのこしやはみがきの習慣がついていないひとが、どの学年にもみられます。
鏡をみてみがくことや、だらだらと食べない、などのおやつ習慣も見直してみよう。
- () 三つ目は、去年より、残念なことに56本もむしばの本数が、ふえています。
これから、しっかり、はみがきをはり、むしばをつくらないようにしていきましょう。
このむしば地図は、保健室の前にはりますので、あとで見てください。

() それでは、つぎに、劇をします。 しずかに、見てください。

ナレーター きょうは、みなさんに紹介したい人たちがきています。 自己紹介してください。

バイキン1 ミュータです。

バイキン2 ミュー輔です。

バイキン3 ミュー太郎です。 三人あわせて、むし歯キン三兄弟で〜す。

ナレーター では、むし歯キン三兄弟のみなさんに質問してみたいと思います。 まず始めに、みなさんの得意なものはなんですか？

バイキン1 もちろん、むしばを作ることです。 ワッ、ハッハッハ。

バイキン3 なにしろ、ここにいる垂見小学校のみんなの口の中をみてもらえば、わかんと思うけど・・・
たくさんのむしばをつくったよ。

バイキン2 はぐきにもたくさん、どくを、ばらまかせていただきました。

ナレーター いつもは、どこにすんでいるんですか？

バイキン2 みなさんのお口の中にすんでいるんです。

バイキン1 ぼくたちは、本当はもっともっと小さくて、目で見ることにはできないくらい、小さいんです。

バイキン3 でも、僕たちがすんでいないひとなんて、いないんですよ。 校長先生の口の中にもいるし、高橋先生の口のなかにもいるんです。

ナレーター みなさんは、何を食べて、生きてるんですか？

バイキン1 人間の歯についた食べかすを食べて、生きてるんです。 どんどん、食べて、仲間を増やしてるんです。

バイキン2 好きなものといったら、・・・ポテトチップスでしょ、キャンデーにガムも大好き。

バイキン3 それに、キャラメルにクッキー、アイスクリームにチョコレート！ イエ〜イ！（持っているお菓子の空箱を上上げる）
（三人で踊り出す。）

ナレーター じゃあ、きれいなものは、なんですか？

バイキン1 じつは、はみがきと野菜がにがてで・・・

バイキン2 みなさん、ぼくたちが、みんなの歯をりっぱなむしばや歯肉炎にしてあげます。

バイキン3 甘いおやつをどんどん食べて、はみがきをしないでください。

ナレーター みなさん、いいですか？



() ダメで〜す。 これでやっつけてやる。（巨大はぶらしを出して、バイキンを追っかける。）

() みんな、食べた後は、すぐ、みがこう。

() さとうが、はいたあまいおやつばかり、食べないようにしよう。

() 野菜など、なんでもたべて、歯をじょうぶにしよう。

() また、よくかんで、たべると、だ液がよくでて、歯がきれいになるよ。

ナレーター みなさん、口の中にいる、むし歯キンは、みなさんの歯をねらっています。

食事のあとは、すぐに、歯をみがいて、ミュータたちにむし歯をつくらせないようにしましょう。

私たち健康委員が、給食の後、きちんとみがけているか、みなさんのはみがきの様子取材に行きます。

また、歯っぴ一週間にはみがきをがんばった人には、名人として、ひょうしょうします。

これから、みんなで、はみがきじょうずになって、むしばや歯肉炎にならないようにしましょう。

これで、健康委員会からのむし歯地図と劇の発表をおわります。 礼。

児童集会での健康委員会の発表(原稿)

- () こんにちは。健康委員会です。今から、自己紹介します。(一人一人、名前を言って自己紹介する。)
今日は、歯の〇×クイズと「もしも、歯がしゃべれたら」の劇をします。
楽しみにしていて下さい。
- () まず、最初に、歯の〇×クイズをします。
健康委員が、クイズを出した後、〇か×かとききますので、自分が思う方に手を上げて下さい。
いいですか？
- () それでは、始めます。
- () 第1問、サメの歯は何回もはえかわる？〇か、×か。
〇と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
×と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
- () こたえは 〇です。
サメの歯は、抜けても次々と生えてきて、一生の間に3万本も歯が生えかわります。
ところが、人間は、子どもの歯から大人の歯へと1回しか、生えかわりません。みんな、大切にしよう。
- () 第2問、口の中のばい菌は体の中で一番、多い？ 〇か×か。
〇と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
×と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
- () こたえは 〇です。
口の中には、むし歯をつくるミュータンス菌のほか、歯肉えんをおこす菌など、350種類もの
ばい菌がいます。
いろんな病気の予防は、まず口の中をきれいにすることからはじまります。
- () 第3問 垂見小学校で、みんなが一番、むしばにしていた歯は、前歯である？ 〇か×か。
〇と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
×と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
- () こたえは ×です。
むし歯が一番多かったのは、奥歯です。
むしばにしないよう、奥歯のみぞをごしごし、みがきましょう。
- () 第4問 力いっぱいみがくと、歯のよごれはとれる？ 〇か×か。
〇と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
×と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
- () こたえは ×です。
強く力をいれすぎると、歯ブラシの毛先がたおれて、歯垢はおとせません。
軽い力で、歯ブラシを小さく動かしながら、みがきましょう。
みんな、がんばろう。
- () 第5問 8020運動って、「80才でも、気持ちは20才でいよう」という、運動である。〇か×か。
〇と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
×と思う人は、手を上げて下さい。(しばらくして)おろして下さい。
- () こたえは ×です。8020運動とは、80才で、20本以上の歯を持つ、という運動です。
- () さあ、今から、80才になっても、自分の歯でしっかりかんで、楽しい食事ができるように
歯と口の健康につとめましょう。
- () 〇×クイズ、どうでしたか？
(間を少しおく。)
それでは、これから、お楽しみの劇が始まりますよ。

- () こんにちは～
ぼくたちは、タルミンブラザーズです。
垂見の子たちは、ぼくたちをとっても、大事にしてる子もいるけど、そうでない子もいます。
それで、みんなに、ぼくたちの気持ちをわかってほしいんです。
その思いを、劇にしました。題は、「もしも、歯がしゃべれたら」です。
- () もしも、歯が、しゃべれたら、どんなことをはなすかな？
- () おねがい、ぼくを毎日、3回、みがいてね。
- () 奥歯まで、1本1本、やさしく、みがいてね。
- () むしばきんをたいじしてね
- () もしも 歯が むしばや歯肉炎になったら
- () え～ん、え～ん、いたいよ～、はやく、歯垢をおとしてよ～～となくだろ
- () もしも、歯が、はみがきをすれば、どうやって、みがくかな？
- () 時間をかけて、やさしく、歯がツルツルになるまで みがくだろ。
- () 上の歯も 下の歯も おもても うらも 1本1本の歯に歯ブラシをしっかりとてて、みがくだろ。
- () もしも、歯がかいものすれば、どんな はぶらし かうだろ？
- () お口にあった大きさに たかさが そろっている はぶらし
- () もしも 歯が たべるなら どんな おやつを たべるかな？
- () あますぎないで さっぱりとした おやつ
- () もしも 歯が たべるなら どんなふうにごはんをたべるかな？
- () すききらいしないで、なんでも一口 30回はよくかんで たべるだろ
- () もしも 歯が でかけるなら どこへ 行くだろ？
- () みんなで よろこんで 歯のびょういんへいくよ。
- () あなたの歯は、口の中でどんな おはなしをしているでしょうか？
- 歯の願いに こたえられるような 生活や行動を心がけてくださいね。
- それでは、さいごに、歌をうたいます。 前に歌詞がでるので、いっしょにうたいましょう。
- () ～はみがきっていいな しろい歯って いいな
上の歯も下の歯も シャカシャカ みがけば
ばい菌 ばい菌 ピッカ ピッカ きれい
はみがきタイムは すてきな時間
- 白い歯で なんでも おいしいな
わはは、はみがきじょうずな たるみっこ～
- () はみがきじょうずなたるみっこ、になるように、これからも、はみがきががんばりましょう。
これで、健康委員会の発表を終わります。
静かにきいてくれて、ありがとうございました。 礼



歯っぴータイムについて（12月）

H.27.11.26

歯と口の健康づくり部

1 目的

- ① 自分の歯と口に対するめあてを振り返り、実行できているか確認するため。
- ② 班や学級で健口行動について共通理解したり、サポートし合ったりして健口行動が持続できるようにする。

2 実施方法

〔場 所〕 各学級

〔指導者〕 担任とサポートの先生

〔時 間〕 毎週金曜日の8:25～8:35（10分間）

※活動終了後、時間があるときは朝読をする

〔内 容〕

- ・「歯っぴーノート」の整理
- ・自分や学級の健口行動のめあての反省（振り返りカード）
- ・班や学級での交流やサポート
- ・歯や口に関する本の読み聞かせ ※サポートの先生
- ・歯や口に関するクイズなど ※健康委員会、図書委員会

12月の生活づくり部のめあて 「歯みがき上手になろう！」

〔スケジュール〕

- ・ 11/27 ① 第4週の振り返りと交流
② 12月の自分の健口行動のめあて決め
※歯垢調べの結果を基にして、どこを丁寧に
みがけばよいかを考えさせる。
低学年は実態に合わせて学級のめあてでも良い。
- ・ 12/4 ① 第1週の振り返りと交流
- ・ 12/11 ① 第2週の振り返りと交流
② 健康委員会と図書委員会による読み聞かせ
※健口に関する本
- ・ 12/18 ① 第3週の振り返りと交流
② 冬休み中の自分の健口行動のめあて決め

5がつ

歯っぴ〜カード



ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

1、歯と口のけんこうのめあて

2、今月のとりくみをその週のおわりに、ふりかえりましょう。

☆ひょうかは、よくできた・・・◎ まあまあできた・・・○ できなかった・・・△

☆はんせいには、がんばったことやつぎにがんばることをかきましょう。

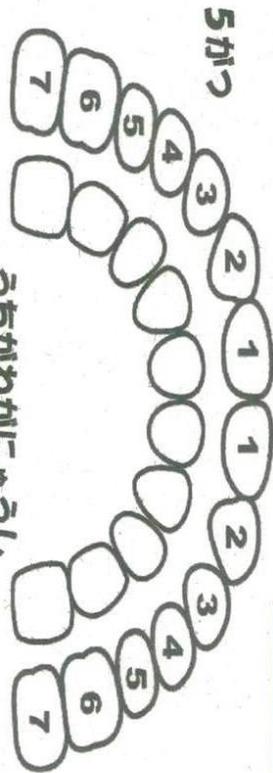
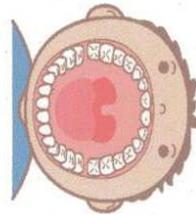
	ひょうか	はんせい
5/9~13		
5/16~20		
5/23~27		
5/30~6/3		

3、つぎのめあてにむけて、1ヶ月のふりかえりをしましょう。

4、先生より

〇年 〇組 〇番 〇〇〇〇 〇〇〇〇 さん

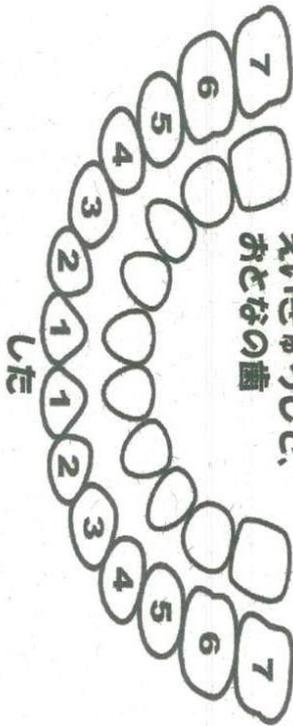
は 歯のカルテ



みぎ

うちがわかにゅうし
で、ごどもの歯
ぞとがわのすうじが
えいきゅうして、
おとなの歯

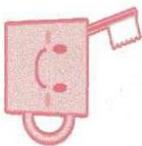
ひだり



いろをぬっている歯が、いま、はえている歯です。

歯とくちのけんこうをまもるために、(じぶんのめあてをかこう。)

	にゅうしのむしば (くろシール)	〇〇〇〇
	えいきゅうしのむしば (くろシール)	〇〇〇〇
	むしばになりかけの歯 (きいろシール)	〇〇〇〇
	ぬいたぼうがよい歯 (×)	〇〇〇〇
	ちりようした歯 (あおシール)	
	歯ならびがわるくなりかけています。	
	しこうが、たくさん、ついでいます。	
	しにくが、はれています。	
	きれいな歯・くちようすです。	

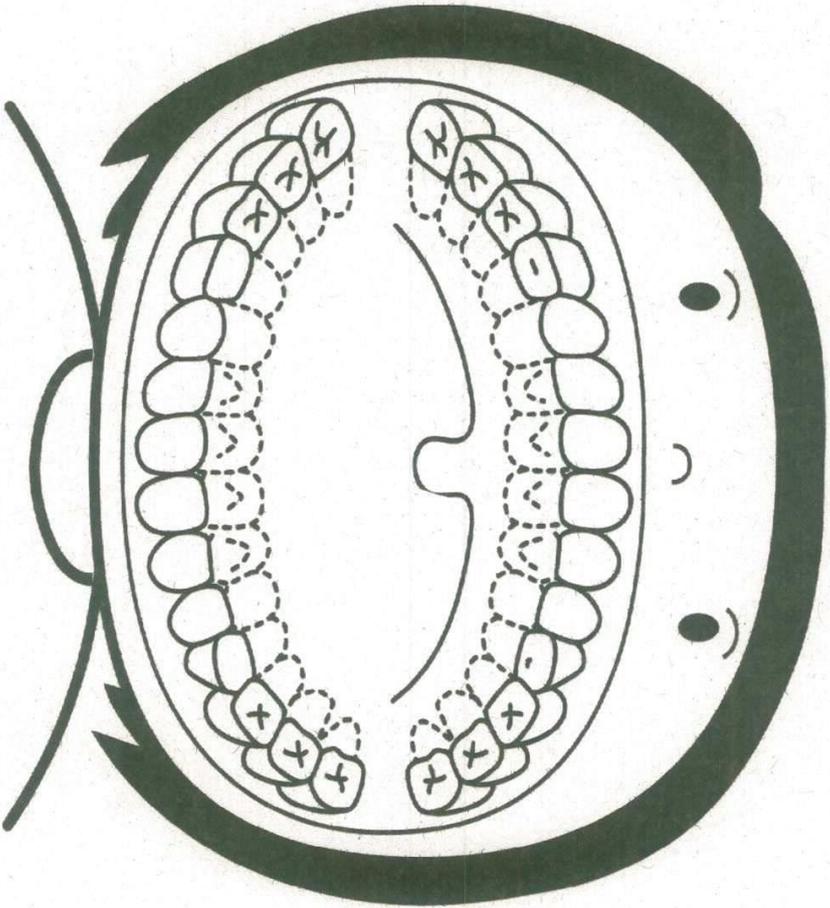


11月

はみがきしらべ (歯こうそめだしテスト)

名前 _____

鏡を見て、歯の赤くそまったところを、赤えんぴつで色をぬりましょう。



☆歯こうそめだしテストの判定

◎	赤く、そまらなかった	とても、きれいに、みがけています
○	少し、赤くそまった	まだ少し、みがきのこのところがあります
△	ほとんどが、赤くそまった	ほとんど、みがけていません

1回目とくらべると、今回の結果は、どうでしたか？

おうちの方より

おうちの方にも、みがけているか、チェックしてもらいましょう。

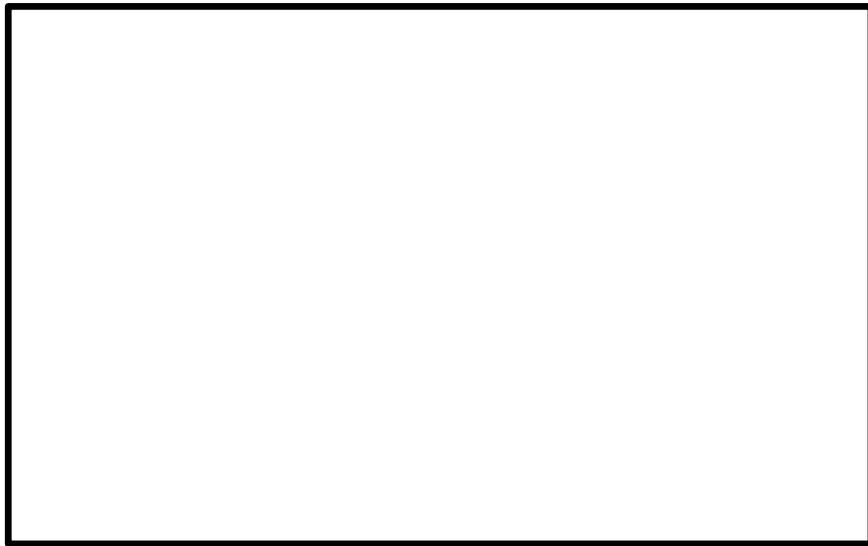
はみがき上手になっていましたか？

「はみがき」せんげん

ねん なまえ



みえるところ
に、はってあ
こう!



がんばります!



(おうちの方から)

※こどもたちのがんばりは、どうでしたか?一言、メッセージをおねがいします。

☆7月15日(金曜日)に学校へもってきます。

6月8日～14日

スキルアップ

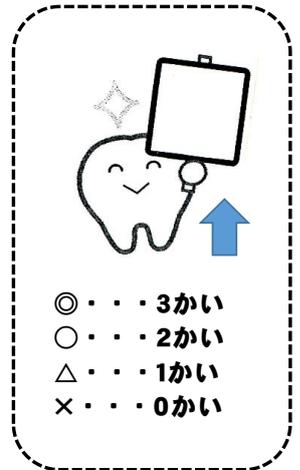
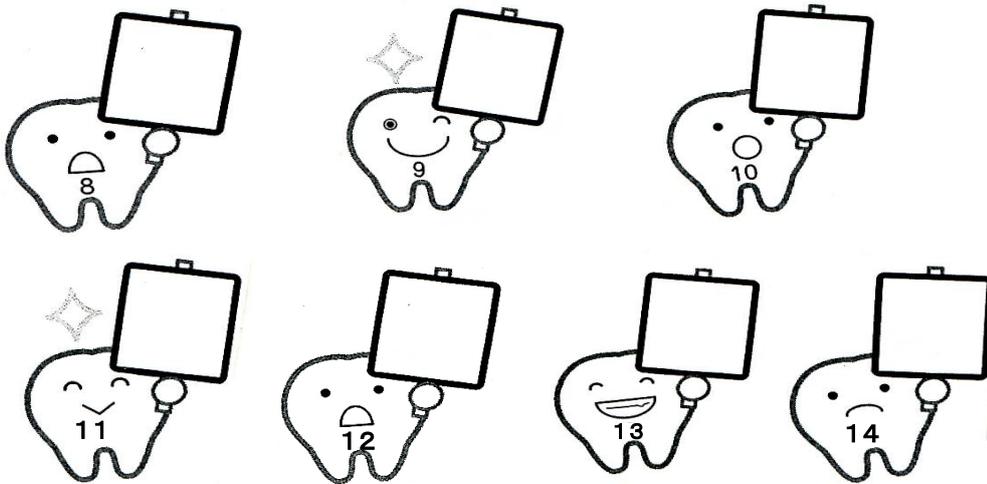
はみがきカレンダー

ねん なまえ

ステップ1 はみがきじょうずになるためのめあてをつくろう！

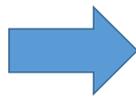


ステップ2 じぶんのめあてがたっせいできたら、歯にすきないろをぬろう。
□のなかには、何回みがいたか、しるしをつけよう！



ステップ3 みがけているか、かくにんしよう！

☆みがけているか、かくにんする方法



- ① かがみでみる → きいろいしこうはついてないかな？
- ② ^{した}舌で歯をなぞってみる → ヌルヌル、ザラザラしてないかな？
- ③ おうちのひとから、かくにんしてもらう。

①～③の方法でしらべて、みがけていたら、



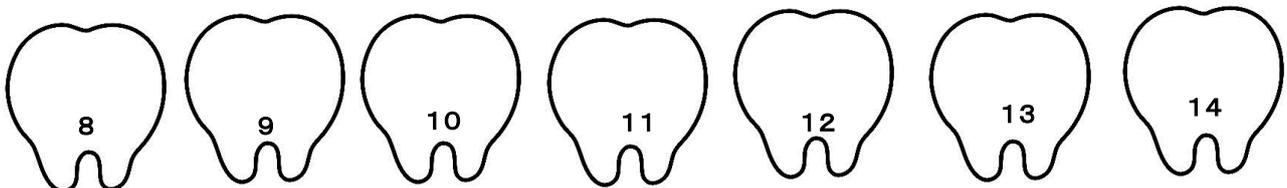
なかに



んしょう。みがけてなかったら、



をいれましょう。



1, ねらい : 全国的ないいな、いい歯の日(11月7日、8日)にちなんで、歯と口の健康知識をみがくとともに、体験や学習を通して、今後の自分の健康によい食生活や健口行動を身につける。

2, 取りくみ

歯垢染めだしテスト . . . 11月6日(金)～15日(日)での期間に家庭において行う。(提出 . . . 16日(月))
11月6日(金)の歯っぴータイムでお知らせとプラークテスター錠の配布を行い、染めだしのシートを歯っぴーノートに綴じさせる。
検査の方法や記入の仕方について、前回は参考にしながら説明をお願いします。
20日(金)の歯っぴータイムで1回目と比較させながら振り返りを行ってください。

歯っぴーフェア . . . ○日時 : 11月18日(水) 13:05～13:35 (2, 4年)
11月19日(木) 13:05～13:35 (1, 6年)
11月20日(金) 13:05～13:35 (3, 5年)

○場所 : 多目的室、体育館

○方法 : 下記のコーナーを設け、それぞれ給食委員と保健委員が担当となり、そこで、測定や説明を行う。
参加については、縦割り読書のペアと一緒に回り、1～4班が、はじめに、多目的教室の「よくかんでパワーアップコーナー」を体験する。5～8班は体育館でのコーナーを自由に体験する。
11月13日(金)の歯っぴータイムに担当が歯っぴーフェアの内容や参加の仕方など説明を行う。前日の給食時間と当日に健康委員会が放送を行う。
※参加後、帰りの会等で感想を書かせてください。(用紙は配布します。)

○各コーナーについて . . . 5つのコーナーを設ける。

(多目的室) ◎よくかんで、パワーアップコーナー
(するめをできるだけ回数多く噛み、噛むことの大切さを知り、その効果を100マス計算で確かめる。)

(体育館) ◎にぎにぎ握力コーナー
(握力計を使い、奥歯をかみしめた時の握力と口を開けたときの握力を測り、違いを知る。)

◎健口カルタコーナー
(歯と口の健康カルタ遊びを通して、歯と口の健康によい行動を知る。)

◎クイズウォークラリーコーナー
(クイズに挑戦し、はみがきだけでなく、歯と口の健康知識をみがく。)

◎おやつ診断コーナー
(いろいろなおやつの中から自分が食べたいおやつを選び、歯にいいおやつの食べ方を知る。)

※記録写真をとっておく。



3, その他の取り組み

○二回目の歯科検診(未定)

○ほけんだよりや健口コーナーでの掲示物による啓発

☆耳よりな情報コーナー

パソコンで「いいな、いい歯」を検索して福岡県歯科医師会がしている「いいな、いい歯検定」を受講してみてください。
応募したら合格者には、歯ワイ旅行などの懸賞が当たります。

☆ 歯っぴーフェア ☆



年 _____

☆ にぎにぎ握力コーナー あくりょく

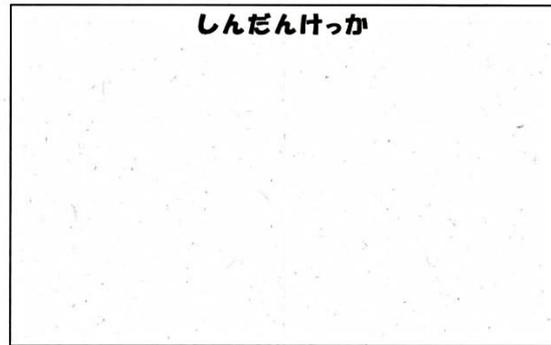
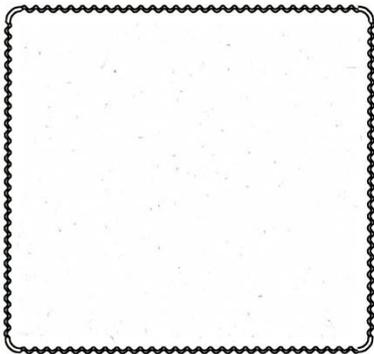
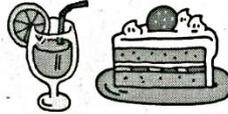
- ① おく歯をかみしめた時 _____ kg
- ② 口をあけた時 _____ kg



☆ クイズウォークラリーコーナー

<small>ばんごう</small> 番号	1	2	3	4	5	6	7	8
○ ×								

☆ おやつ診断コーナー しんだん



☆ 今日 きょう の歯 は っぴーフェアは、どうでしたか。

垂見まちの駅『歯と口のふれあい広場』計画（案）

H28.6.

歯と口の健康づくり部

- 目的
- ・学校での歯と口の健康についての取組を校区へ発信することで、校区住民へむけての啓発に繋げる。
 - ・生涯を通しての歯と口の健康によい行動（健口行動）をみんなで楽しく、学ぶ場とする。

○日時 平成28年7月16日（土） 午後13時～15時

○場所 垂見コミセン

○参加者 一般住民、垂見小児童、保護者

○内容 垂見小児童による歯・口の劇と健康体操、お口の健康測定、歯垢どきどき体験
健口カルタ遊び、歯科衛生士による健康相談、健口川柳大会等

○日程 進行（ ）

- 13:00 開会の挨拶（ ）
- 13:05 垂見小児童の発表（健康・給食委員会発表）
- 13:25 歯と口のふれあい広場
※各コーナーを自由に回り、体験、参加する。
- 14:30 健口川柳大会の表彰
※優秀作品の表彰（天賞1名、地賞1名、人賞1名、佳作7名、入選10名）
- 14:55 閉会の挨拶（ ）

○事前準備

- ・案内状発送（ ） ※6月下旬
- ・賞状の作成（ ） ※10名（天・地・人・佳作）
- ・各コーナー掲示、ポスター作成（ 、 、 ）
- ・スタンプラリーカードの作成印刷（ ）
- ・パンフレット、チャート表の作成印刷（ ）
- ・賞品、準備物等の買い出し（ ）
- ・当日の職員の昼食の注文（1学期厚生係）、児童の昼食の注文（ ）
- ・当日の会場設営、準備物の運搬 ※別紙提案
- ・握力計2台他校から借りる（ ）
- ・写真、ビデオ撮影（ 、 、 ）

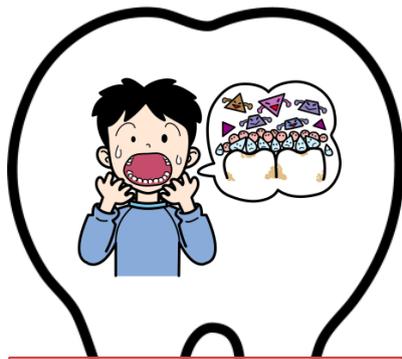
	場所	内容	担当	準備	備考
①児童による劇と健口体操	大会議室	児童の発表 健口体操は参加者も一緒に行う。	健康・給食委員会児童 職員3名	パソコン・プロジェクト スクリーン 小道具類	児童の参加確認 事前打ち合わせ (仕事内容の確認分担当) 健口体操のパネルレット配布
②お口の健康測定コーナー ○だ液のPHテスト ○洗口液でみる口の汚れ度	大会議室	口の中の酸性度をPH試験紙で測定し、むし歯になりやすい度を測定する。 洗口液で、うがいを行い、コップにはき出し、口の中の汚れ具合を見る。	職員1名	PH試験紙 ステイタックのり 洗口液 透明コップ(100個) パケツ(1)	テストの結果説明書 スタンプ、筆記用具用意
③咀嚼コーナー ○にぎにぎ握力 ○咀嚼力判定(ガム)	大会議室	利き手で、口の開けた時と歯を食い縛ったときの握力の違いを知る。 咀嚼判定ガムで、自分の咀嚼力を知る。	健康・給食委員会児童(2) 職員1名	握力計(4台) 咀嚼判定ガム ストツブアオッチ(4)	
④味覚と視覚で体験コーナー ○ジュースの砂糖の量は? ○おやつの中の砂糖の量は?	大会議室	ジュースに入っている量の砂糖水を飲み、その後、炭酸水を加えた砂糖水を飲んで、味覚の変化を体験する。 おやつに含まれる砂糖の量を自分で予想し、計量器で測る。	健康・給食委員会児童(4) 職員1名	2Lの砂糖水(1Lに、砂糖120gを溶かした物) 炭酸水500cc×2、紙コップ 砂糖、容器、スプーン 計量器(2)、おやつカード	
⑤歯垢どきどきコーナー	小会議室	位相差顕微鏡で自分の歯垢を観察	歯科衛生士 職員2名	位相差顕微鏡(2台)、付属備品等、洗面器、タオル等	
⑥歯垢染め出しコーナー		歯垢を染め出し液で染色する。	歯科衛生士	歯垢染め出し液、綿棒、紙コップ、パケツ(2)、鏡、水、歯ブラシ	歯周病チェックとチャート表
⑦歯の健康相談コーナー		歯科衛生士が個別の相談に対応	歯科衛生士	衝立	
⑧健口カルタコーナー	和室	健口により行動をカルタ遊びを通して知る。	健康・給食委員会児童(4) 職員1名	健口カルタ ※健口カルタの作成	
⑨健口にいいおやつを試食	大会議室(調理室)	カムカムおやつや砂糖をひかえたおやつを試食	食進会 職員1名	おやつ材料 お茶 紙コップ、アルミカップ等	事前打ち合わせ
⑩健口川柳大会・表彰	大会議室	川柳優秀作品の講評と表彰 梅崎先生の接待 優秀作品のパワーポイント作成(当日)	校長・公民館長 職員1名	パソコン、プロジェクター スクリーン	

けん 健 こう 口

スタンプラリー



① だえきのpHテスト



② 口の中のよごれ度



③ にぎにぎ握力



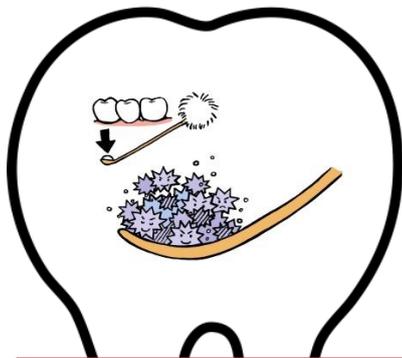
④ そしゃく力判定ガム



⑤ ジュースで実験



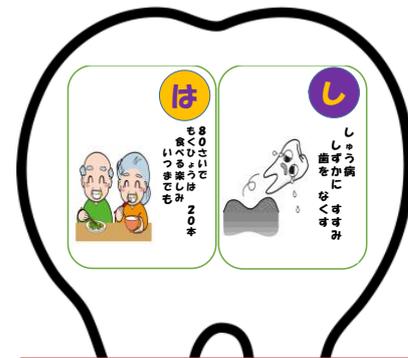
⑥ おかしの砂糖の量は?



⑦ 歯こうドキドキ!



⑧ 歯こう、そめだし



⑨ けんこう 健口カルタ

あくりよく
にぎにぎ握力

やってみよう!

つよ
~どっちが強い?~

①利き手で口を開けた状態で
握力を測ってみよう!

②歯を食いしばって同じ利き手
で握力を測ってみよう!

口を開けたときと歯を食いしば
った時ではどちらの握力が
強かったかな?

ちから
**あなたの かむ力は
どれくらい?**

ガムで見る あなたの咀嚼力

ふんかん
ガムを2分間、かんでみよう!

はんでいけっか
あなたの判定結果...どうだったかな?

**どれくらい
砂糖が入ってる?!**

よそう
してみよう!

みんながよく食べるおやつには、
どれくらいの砂糖が入ってるのかな?

**だ液でわかる
PH テスト**

おしぼにないや
すい度がわかるよ

ひと目でわかる唾液のpH値

4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

← 酸性 → アルカリ性 →

● 通常、唾液のpH値は5.0~8.0くらいといわれています。数値の低い程酸性が強く、カリエスにかかりやすい状態といえます。

「あさのはみがき」せんげん

ねん なまえ



あさのはみがきのしゅうかんをつける方ほうやはみがきじょう
ずになるためのさくせんをかんがえよう!

がんばります!

(おうちの方から)

※こどもたちのがんばりは、どうでしたか?一言、メッセージをおねがいします。

☆9月16日(金曜日)に学校へもってきます。

あさのはみがきがんばりカード

ねん なまえ

あさのはみがきのしゅうかんをつける方ほうやはみがきじょうずになるためのさくせんをかんがえよう!

わたしのチャレンジめあては、



☆たっせいできたら、○、できなかつたら、×をかきましょう。

	9/5 (月)	9/6 (火)	9/7 (水)	9/8 (木)	9/9 (金)
あさのはみがき					
めあて					

☆ふりかえり (がんばったことやつぎにがんばることをかきましょう。)

(おうちの方から) ※こどもたちのがんばりは、どうでしたか?

☆9月12日(火曜日)までに学校へもってきます。

はみがきカレンダー

ねん 年 なまえ 名

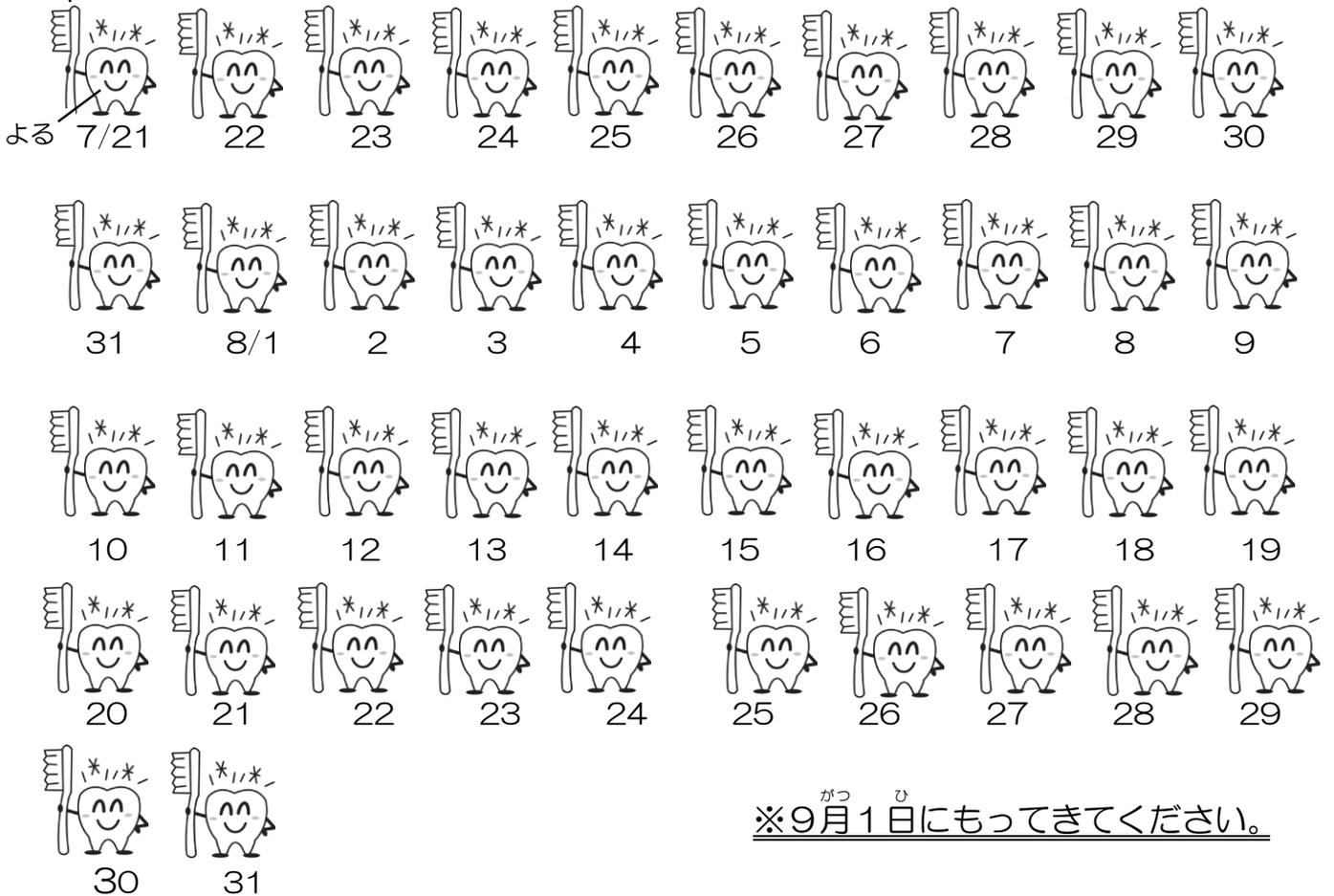
- 夏休み中も、毎日（まいにち）はみがきをして、1日の生活（にちせいかつ）のリズム（リズム）を整え（ととの）ましょう！
- はみがきをしたら、色えんぴつ（いろえんぴつ）や色ペン（いろペン）で、好きな色（いろ）をぬってください。

あさのはみがき⇒はぶらしをぬります。

よるのはみがき⇒はをぬります。

なつやすみも はみがき せんげんをして しっかりみがこう！

あさ、



※9月1日にもってきてください。

かんそう

おうちの方から

ふゆやすみ はみがきポイントカード

ねん なまえ

ことしのふゆやすみは、家族の中からひとり、はみがきをする相手をきめて、どちらが多く、はみがきのポイントをためられるか、きそいあいましょう。
12月25日（金）から、1月7日（木）まで、2週間、とりくみます。
みがくときは、自分のはみがきのめあてをいしきして、みがいてね。



★はみがきのめあて

○^{しょくじ}食事のあと、はみがきをしたら、1ポイント、^{いろ}すきな色でぬります。どちらが、^{おほ}多く、ポイントをためられるかな？

自分

スタート (12/25)	(12/26)	(12/27)	(12/28)	(12/29)
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
(1/3)			(1/2)	(1/1)
(12/31)				あさ
あさ	よる ひる	あさ よる ひる	あさ よる ひる	あさ よる ひる
ひる	(1/5)		(1/6)	(1/7) ゴール
よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	

(12/30)

ポイントのかず

こ

あいて

スタート (12/25)	(12/26)	(12/27)	(12/28)	(12/29)
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
(1/3)			(1/2)	(1/1)
(12/31)				あさ
あさ	よる ひる	あさ よる ひる	あさ よる ひる	あさ よる ひる
ひる	(1/5)		(1/6)	(1/7) ゴール
よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	

(12/30)

ポイントのかず

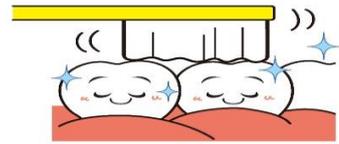
こ

はんせい・かんそう

おうちの方より

ほけんだより

平成28年6月2日
垂見小学校ほけんしつ
おうちの方といっしょに
よみましょう。



歯は食べるためだけでなく、いろいろなはたらきがあります。大人の歯はぬけてしまったら、もう二度とはえてきません。大切な歯をまもるために、垂見小でもつぎのようなとり組みを行っています。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

①学童はみがき大会

6月3日(金) 5・6年参加

全国・海外からも中継があり、たくさんのお友達と一緒に歯や口の健康について楽しく学びます。インターネットから配信されます。今年のテーマは、『歯と自分をみがこう』です。

(用意するもの) …鏡、ハンカチまたは、タオル、筆記用具、サインペン
※ハブラシ等は当日配布します。
保護者の方で希望される方は参観されて下さい。

②歯・口保健指導(2, 4, 6年)

食育・そしゃく指導(1, 3, 5年)

6月中に行います。歯と口の健康についてしっかり学び、よい健口行動が自分からできるようになります。用意するものは、後日、担任の先生よりお知らせします。



③はみがきスキルアップカレンダー

※8日～14日まで

(ステップ1) はみがきようずになるためのめあてをつくる。(どの歯を、どのくらい、どのように、)などみがくポイントを持ってみがく。
(ステップ2) めあてを意識して歯をみがく。
(ステップ3) みがいた後、自分で歯の表面やおくばのみぞなどを鏡でみたり、舌で感じたりしながら、みがけているか調べる。おうちの方から、みてもらうのもいいですね。歯をみがくと、気持ちがいい、という感じをもっとほしいです。

④給食後のはみがき

(歯っぴー週間…8日～14日)

さくねんから、毎月8日を歯の日として、8日から5日間を歯っぴー週間(はみがきががんばり週間)として、取り組んでいますね。学期毎に、はみがきをしっかりとがんばった人には、はみがき名人として、ひようしようします。

また、みなさんのはみがきの様子を健康委員が突撃取材に行きます。毎日がんばってみがいてくださいね。



⑤児童委員会活動の取り組み

○図書委員会の読み聞かせ

10日(金) 歯っぴータイムで紙芝居の読み聞かせをします。楽しみにしていてくださいね。

○児童集会での健康委員会の発表

6月23日(木) 13:40～13:55
(内容) 歯のクイズと今回は歯のキャラクターが登場して、みんなへ歯の願いを伝えます。



⑥むし歯のちりょうをはやめに。



むしばをつくらないことが一番ですが、むし歯になったら、歯の寿命をのばすためにも早めに治療しましょう。むしばはどんどん進行する病気です。昨年からのむし歯のある人は今年の検査でかなり進行していました。早めになおすと、痛みも軽く、治療も早く済みます。

(今年の標語) けんこうも たのしい食事も いい歯から

各学年のよい歯の児童しょうかい

毎年、校医の内田先生より、6年生男子1名、女子1名、よい歯の児童を選んでもらっています。よい歯の児童は、むし歯がないだけでなく、歯や歯並び、歯肉の様子など口の中の健康状態もよい人です。今年度は、1～5年生の児童の中からよい歯を選んでいただきました。

1ねん…	さん、	さん、	さん、
2ねん…	さん、	さん、	さん
3ねん…	さん、	さん、	さん、
4ねん…	さん		
5ねん…	さん		
6ねん…	さん、	さん、	



☆6年のさんとさんが、後日、学校代表のよい歯表彰を受けます。おめでとうございます。

保護者の方へ ～プール学習開始についてのお願い～

10日(金)からプール学習が始まります。

☆プールに参加するにあたり、耳鼻科や眼科の病気が見つかった人については、医師の承諾を受けて、参加するようにお願いします。また、耳垢がたままま、水泳を行うと、外耳炎等をおこすおそれがありますので、耳垢については、プール前にとるようにしていただきたいと思います。

☆アタマジラミについてですが、先日からお知らせしましたように、何人かに見つかり、各クラスで検査を行っているところですが、家庭の方でもお子さんの髪の毛を見られて、もし、見つかった場合は早急に駆除されるようにお願いします。

☆プール学習の日の朝は、「熱がないか」「具合の悪いところはないか」などの健康の様子を観察されて、「水泳カード」にご記入をお願いします。

また、朝食もしっかりとり、夜は早めに寝て、翌日に疲れが残らないようにしてあげてください。

～歯っぴーコーナー～

◎第2回 はみがき名人 決定



きれいにみがいてくれて、
ありがとう。

今回、10～12月までの歯っぴー一週間の期間中に、毎日かかさず、はみがきできた人、**123人**を**第2回のはみがき名人**と認定しました。前回より、うれしいことに、18人もふえていました。はみがき名人になった人は、これからも、その名にはじないように、しっかり、がんばってね。残念ながら、今回なれなかった人は、第3回(1～3月)にはなれるように、しっかり、はみがきにとりくみましょう。歯っぴーノートに名人証をはっています。健口コーナーの掲示板に、はみがき名人の人たちを紹介しています。

◎冬休み はみがきポイント ふりかえり

子どもたちの感想・反省より



おうちの方からのコメント

- ◎おにいちゃんにまけたけど、たのしかった。
- ◎お母さんにまけて、くやしかったので、今度はがんばります。
- ◎おかあさんから、みがきかたとおしえてもらい、じょうずにみがけるようになった。
- ◎わたしおとうとも毎日、はみがきがんばることができたので、よかった。
- ◎5分間は、ながかったけど、しっかり、めあてをたっせいできた。

- ◎みがきかたが、前よりいねいになりました。
- ◎兄弟ではげまあいながら、がんばりました。
- ◎競争しながらだったので、親子で楽しくできた。
- ◎自分から、すすんで、はみがきができるようになり、成長を感じました。
- ◎仕上げみがきするとき、「軽い力でみがくんだよ」と教えてくれました。

みなさんの感想やおうちの方からのコメントを楽しく、読ませていただきました。おうちの方に、負けまいと、また、一緒に楽しくはみがきに取り組んでいた様子が伝わってきました。自分のはみがきのめあてもしっかり、意識してみがけていたようなので、よかったです。

◎歯と口のめあてを健口カルタに・・・

3学期は短い期間なので、今まで、月ごとにきめていた健口のめあてを学期を通してのめあてとしました。そこで、みなさんが、より意識をするように、カルタにして、健口コーナーの掲示板に掲示をします。歯っぴータイム(毎週金曜日の朝の時間)にその週の振り返りを行っています。今回は、お友達にもみんなの健口のめあてを知ってもらい、ふりかえりをお願いしたいと考えています。おともだちのがんばっているところ、また、できるためのいいアドバイスなどを伝えて、みんなで、支え合い、協力して、めあて達成に向けた取り組みになれればいいと思っています。すでに、6年生は、ほとんど完成している人もいましたので、一部を紹介します。



◎2月4日 歯と口の健口セミナー(保護者対象研修会)を開催。

当日、授業参観後に、多目的室で、15時より16時まで行います。前半は、2学期の歯と口の健康についての取り組みを報告します。給食委員会と健康委員会の児童が、歯っぴーフェアの報告もします。後半は、本校の歯科校医の内田先生に講話をお願いしています。ぜひ、ご参加ください。

学校保健委員会だより

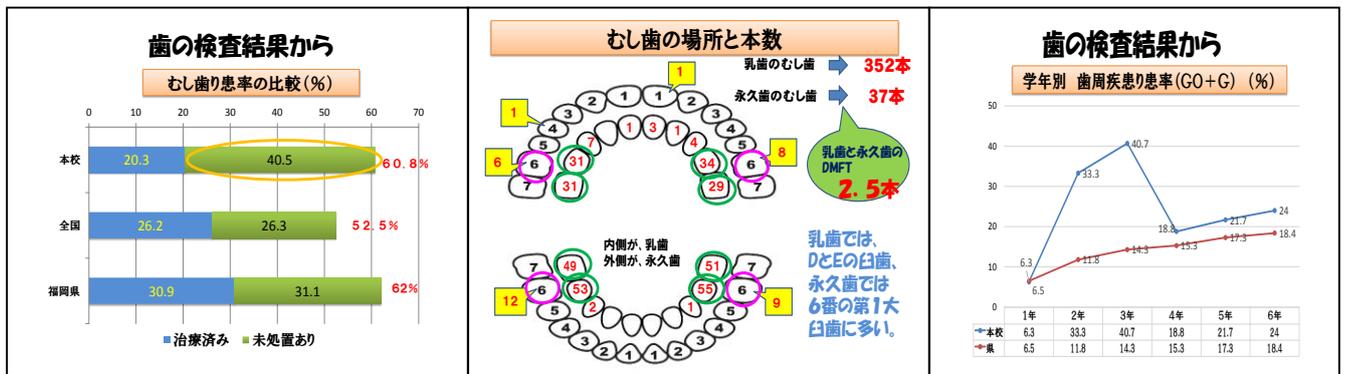
H27. 7. 垂見小学校

7月15日に本年度の第1回目の学校保健委員会を行いました。この会は日頃お世話になっている校医の先生方と保護者の方々、学校が一緒になって、子どもたちの心身の健康について話し合いをもつものです。今回は校医の内田先生、川口先生、薬剤師の井村先生、そして、PTAからは石堂会長はじめ三役の方、学年役員の方々に参加していただきました。本当にありがとうございました。

本年度のテーマ…子どもたちの実態から健口行動を考えよう

健口とは、**歯と口の健康**のことです。この健口が維持されると食事をしっかりとることだけでなく、唾液が出て、口の中が清潔に保てたり、脳が活性化したりと体に様々なよい影響を及ぼすと言われています。子どもの頃からの生活習慣づくりが大切です。そのきっかけを歯と口の健康から、取り組んでいきたいと考えています。今回は歯の検査結果と歯と口のアンケートをまとめて、協議を行いました。

歯の検査の結果から見える子どもたちの歯や口の様子は…

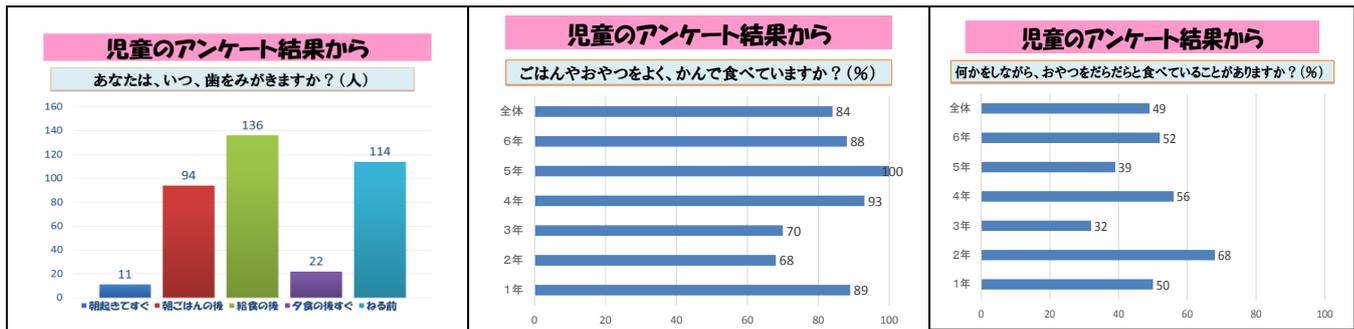


むし歯の割合は、福岡県の平均より、やや低いですが、**未処置(現在むし歯がある子)が全国、県より高い。**

乳歯のむし歯が多い。場所は奥歯に集中している。永久歯では上下左右の**6番目の歯**をむし歯にしている。

歯垢がついている子は歯肉も腫れている。**低学年から歯肉炎になりにかけている子**も多い。

歯と口のアンケートの結果から見る健口行動は…



校医の先生より指導助言

- ・はみがきのタイミングは食後すぐに行う方がいい。また、夜寝ている間は口の中がいい温度でたくさんの細菌が繁殖するので、**朝食前にはみがきをして**、口の中の細菌をみがき出して、朝食を食べた方がいい。
- ・子どもたちは**下の前歯の裏側**によく**歯垢**がついている。歯垢をしっかりと落とすためには、5分間ぐらいしっかりと、みがく。また、歯と歯の間は普通のはぶらしでは歯垢はとれないので、**歯間ブラシ**等も使って、みがくといい。歯だけではなく歯ぐきにも歯垢がつくので一緒にみがく。(歯科の内田先生より)
- ・歯周病は糖尿病や心筋梗塞などの原因にもなり、内科でも**口腔ケア**が重要視されている。また、かむことは**脳を活性化**させ、認知症の予防や唾液の自浄作用で発がん物質を減少させる。(内科の川口先生)
- ・子どもに習慣をつけさせるためには、**大人から率先して一緒に実行して**いったら、子どもたちにも、習慣化や行動が身についていくのではないかと思います。(薬剤師の井村先生)

歯垢そめだしテストのお願い

寒冷の候、皆様方がお過ごしでしょうか。

本校の教育活動につきましては、日頃から、ご協力を頂きありがとうございます。

さて、本校では、本年度より福岡県歯科医師会より、むし歯予防推進事業の2年間の指定を受け、歯科保健活動を授業づくりや活動づくりにおいて進めているところです。子どもたちが歯と口の健康に関心を持ち、自ら、健康行動が実践できるためには、家庭と連携した取り組みも今後さらに不可欠であると考えています。

そこで、11月は7日、8日の「いいな、いい歯の日」にちなみ、今回、各ご家庭に「カラーテスター錠」（歯垢そめだし剤）を配付して、歯垢そめだしテストの家庭での実施を考えています。子どもたちは、6月に一度、学校で歯垢そめだしテストを行っていますので、やり方は覚えていると思いますが、下記の検査の仕方についての説明をよく読まれて、お子様がはみがきをされた後、きちんとみがけているかの確認を一緒にしていただきたいと思います。（※カラーテスター錠に抵抗を感じるお子さんについては、無理にする必要はありません。）

☆歯垢そめだしテストを終えられましたら、**11月16日(月)までに**、歯っぴーノート（歯と口に関する学習等のプリント綴り）を学級担任まで、提出方、お願いします。（歯垢そめだしテストのプリントは、歯っぴーノートに綴じています。）

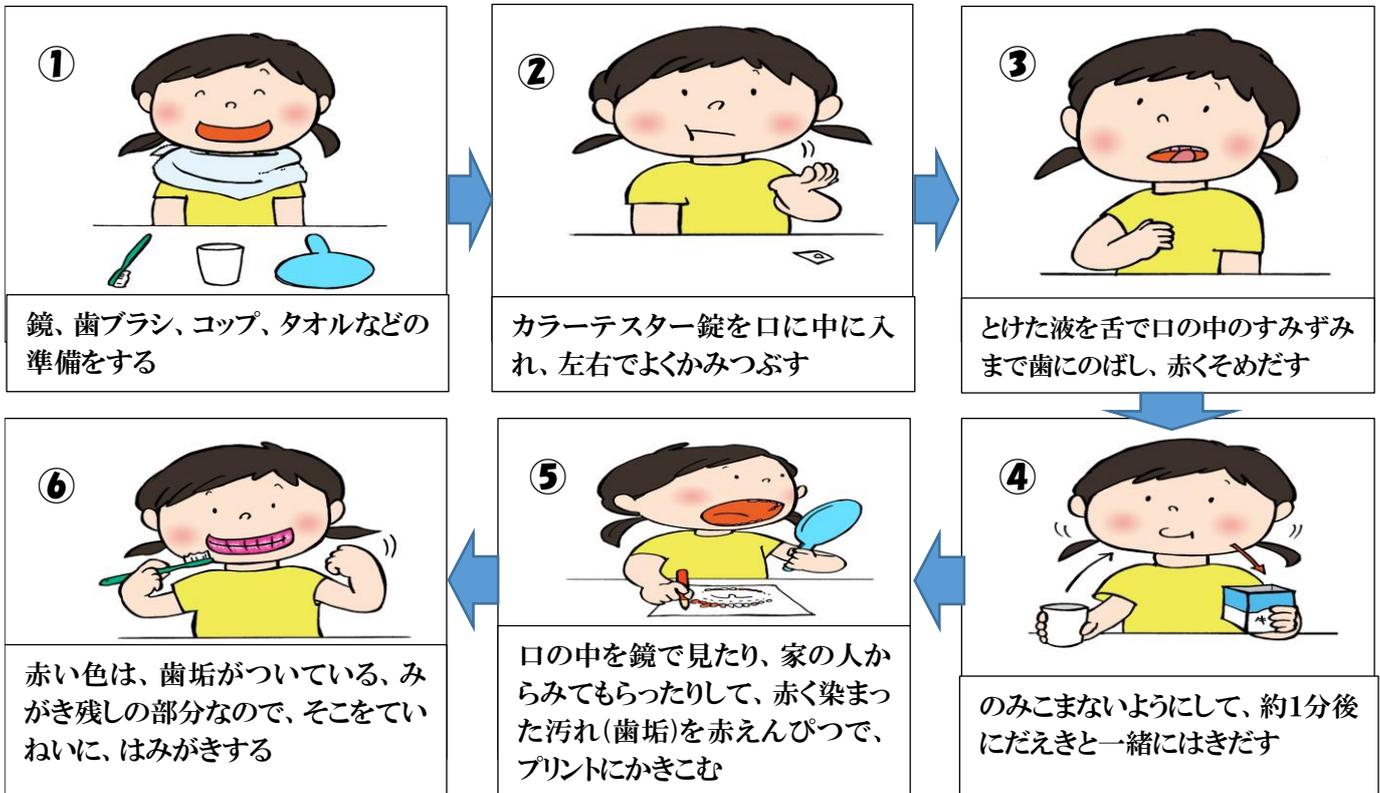
歯垢そめだしテストについて

◎期間・・・11月6日(金)～11月15日(日)

◎そめだしをする時間

食事やおやつ、ねる前のはみがきをした後

☆カラーテスター錠の使い方



注意点・・・カラーテスター錠は、食品衛生法で認められている食用色素を使ってあるので心配ありません。舌まで赤く染まりますが、時間が経てば、落ちます。不明な点は、学級担任、養護の吉山まで、問い合わせてください。

テスタ
ー錠

（※うがいの必要は、ありませんが、気になるなら、1回だけ、うがいをします。）