

心ゆやす お がつき はじ  
冬休みが終わり、3学期が始まりました。

はやね はやお あさ はいべん からだ うご ねんかん げんき す  
早寝・早起き・朝ごはん・排便をして、体をたくさん動かし、1年間を元気に過ごしましょう。

とうき かんそう ひまつ ひさん かんせんしょう ちゅうい ひつよう かんき  
冬季は乾燥により飛沫が飛散しやすく、感染症にも注意が必要なため、換気をして、ていねいに手洗いをしましょう。



## ～保護者の方へ～

- ・給食等でマスクが必要なため、予備のマスクがランドセルに入っているか、御確認ください。
- ・むし歯の治療が終わっていない人は治療して、「結果のお知らせ(ピンク色)」を学校へ提出してください。御協力、お願いします。

## 1月 保健行事

15日(月)	身体測定	5・6年生
16日(火)	//	3・4年生
17日(水)	//	1・2年生
18日(木)	//	なのはな

\*身長が正しく測定できるように、髪が長い児童は、下の方で結んでください。

## 2年生 思春期保健教室 性教育 「いのちは大事なたからもの」

12月13日、助産師さん4名が来校し、生命の誕生(受精卵→胎児→出産)、プライベートゾーン、いやなことをされたときの対処方法等、学びました。

胎児・赤ちゃん人形を抱っこしたり、妊婦さんの温かい羊水のお腹をさわったり、心音・産声を聴いたりする体験もしました。

児童たちは、驚きや感動で、目を輝かせて話を聞いていました。

### <児童の感想>

- たまごの小さなあなの大きさがいのちのはじまりと聞いて、びっくりしました。うまれたとき赤ちゃんはいきに出てくるわけじゃなく、ちょっとずつ出てくるのを知りました。
- おなかの中の赤ちゃんのしんぞうの音をきいたら、はやかったです。赤ちゃん人形をだっこしたら、思っていたより重かったです。いい体験になりました。
- 赤ちゃんをうむのはたいへんだなと思いました。あらためて、いのちはだいじだと思いました。
- しきゅうの中は水なのにどうしておなかの赤ちゃんはいきができるのか今まで気になっていたけど、じよさんしさんの話をきいてわかりました。
- おなかの中の赤ちゃんは、にんぷさんの食べたえいようで大きくなると知りました。赤ちゃんはみんな元気にうまれてくるわけじゃないないので、「がんばれ、がんばれ」とねがっておしごとをしているじよさんしさんはすごいなと、思いました。



## 8020歯の健康教室・学校保健委員会



12月14日、さいたま市教育委員会、学校歯科医、歯科衛生士の方々が来校し、1～3年生に歯みがき指導、保護者に講話を行いました。



### <児童の感想>

- みがきづらいところのみがきかたをおしえてもらい、たのしかったし、いえでまいにちやろうとおもいました。(1年)
- おかしをだらだら食べてしまったことがあるので、これからは気をつけます。プラークがむし歯をつくるさいきんのかたまりとわかりました。(2年)
- 歯ブラシのわきをつかったり、こまかく弱くみがいたりした方がいことがわかりました。歯ブラシをいつこうかんしたらいいか、知りました。(3年)。

### <保護者の方の感想>

- まだ低学年だと子どもが歯みがきを意識してしっかりやるのは難しいので、今回のように親子で参加できる形で教えていただき、大変有意義な機会となりました。
- 歯科医の先生の講話は、グローバルな視点からみた日本の歯科評価など、興味深く、とても参考になりました。
- 子どものうちからむし歯や歯並びに気をつけていくことで、将来の丈夫で長く使える歯を築いていけることを知り、とても勉強になりました。口呼吸とアレルギー性鼻炎の関係や鼻呼吸の大切さもわかりました。

## 学校保健委員会報告



### 1. 新体力テスト結果

- 立ち幅とびとボール投げの結果は、昨年度よりよくなった。一方、長座体前屈と50m走は市の平均を下回る学年が多かった。
- 新体力テストに必要な力を向上させるために、運動委員会が気軽に行うことができる運動を児童朝会で紹介する予定である。また、運動キャンペーンで、ドッジボールを実施した。

### 2. 定期健康診断結果

- 1・2年生男子は、身長・体重ともに市平均を上回っている。
- 肥満度20%以上の児童は、全体の7.3%、-20%以下の児童は全体の1.6%、やせは学年が上がるにつれて増加傾向である。
- 視力のA判定(1.0以上)の割合は、全学年において市平均を上回っている。
- アレルギー性結膜炎・鼻炎が増加傾向である。
- 乳歯・永久歯の健歯のみの児童は市平均より低い。要治療者の38.6%にう歯、22.0%に歯垢付着・沈着、28.7%に歯列不正・不正咬合がみられた。一生使う大切な歯を健康にするために、歯みがきの習慣化・早期治療について、家庭・学校が連携していく必要がある。

### 3. 講話「一生使える綺麗な歯を目指して」学校歯科医 関口 亮先生

- 8020→本当は28本あるといいが、第1・2大臼歯がなくなっても噛めるので、8020になった。
- 超高齢化社会で平均寿命は延びているが、健康寿命は平均寿命より約-10歳で、歯がないと不健康になり、外食等しなくなって人との交際がなくなり、うつ傾向になる場合もある。
- 歯列不正の場合、歯みがきしていてもむし歯・歯周病・歯の破折になりやすいため、8020達成率が低くなる。
- 歯列矯正は、顎の成長に合わせて矯正できる成長期に行くと効果的である。(7歳までに歯科医へ相談)
- グローバル社会だが、歯の中もグローバルであってほしい。アメリカは、日本より幼少期から予防歯科・審美歯科に関心があり、歯並び・歯が綺麗な人が多い。
- 歯に関心をもち、自分で歯みがきができるようになり、定期的に歯科医へ受診することが大切である。床屋に行く感覚で歯科へ行ってもらいたい。