

# 第1回学校保健委員会

7月12日（水）に第1回学校保健委員会を開催しました。学校医、保護者の方々などから、たくさんの貴重なご意見を頂きました。



**健康診断の結果から**～学校医、学校歯科医の先生から指導助言を頂いた内容の一部です。

## ○身体測定

小学部の中学年までは、肥満傾向の児童は少ないのですが、高学年になると肥満傾向が顕著な児童が出てきています。中学部になると肥満傾向の生徒が増え、高等部で更に若干増加しています。健康な食習慣につながる標語の一つを教えてくださいました。

### 「さわやかダイエット」



さわやか  
魚和食  
野菜海草  
だし・大豆製品

だしに含まれるアミノ酸には脳の満腹中枢を刺激する働きがあり、食べ過ぎ防止に役立ちます。

バランスの取れた食事で、美味しく楽しく健康作りをしていきたいですね。

## ○歯科検診

小学部では全体的な傾向としては、良い歯の状態を保つことができています。しかし中学部で歯周病が増加し、高等部では虫歯と歯周病が増加しています。虫歯予防の対策の一つとして、フッ化物について話題になりました。



### 「フッ化物洗口」

ぶくぶくうがいができる場合は、歯みがきの後にフッ化物で口を洗うのは効果的です。うがいは少量の水で軽く行いましょう。

### 「フッ化物入り歯みがき剤などの使用」

自分でみがく時に歯みがき剤の使用が難しい場合は、仕上げみがきの時に少量使用しても効果的です。ジェルタイプの物や、幼児用歯みがき剤を使用するのも良いでしょう。うがいができなくても大丈夫です。気になる場合は拭き取りましょう。

### 「フッ化物塗布」

歯医者さんで、定期的にフッ化物を塗ってもらう方法もあります。



※口内炎などで歯ブラシの使用が難しい時は、口腔ケア用ウエットティッシュやスポンジブラシで汚れを取る方法もあります。色々なやり方を組み合わせて、虫歯を予防していきましょう。