

青空

～学校保健委員会号～

令和7年1月10日

発行

真岡市立大内中学校

12月19日（木）に行いました、学校保健委員会の実施結果を報告します。

協議の
テーマ

本校の健康課題の検討～次年度に向けて～

各委員会からの報告

体育委員会から、新体力テストの結果について、保健委員会から今年度の活動についての報告を行いました。

体育委員会

1年生 男子の課題は、握力・ボール投げ。

女子の課題は、握力・ボール投げ、50m走。

2年生 男子の得点の低い種目は、ボール投げ・立ち幅跳び・50m走・握力。

女子の得点の低い種目は、シャトルラン・上体起こし。

3年生 筋力・瞬発力・巧緻性（体を器用に動かす能力）・握力が低い傾向。

保健委員会

今年度の活動の重点項目『運動』に関する活動として、口コモ度測定について紹介しました。

口コモ度測定

*

口コモ
運動器（骨や筋肉など）に問題が起きていて、歩く機能が低下している状態のこと。



主な活動

- 健康観察簿の提出
- 環境衛生検査結果の放送
- 歯と口の健康に関するポスター・標語の作成
- 保健関係集会の運営
(学校保健委員会講話・薬物乱用防止教室)



学校歯科医 小林先生から

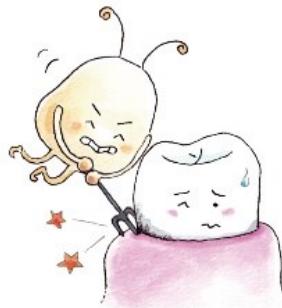
本校の学校歯科医に、本校の健康課題の1つである、『口腔状態の二極化』について御助言をいただきました。

課題の要因として考えられること

- ・初期のむし歯や歯周疾患は、症状（痛み等）が無いため検診時に診断をされても見過ごされてしまう。
- ・部活動など時間的な制限で歯科医院に通院できない。（検診後の受診率は、全国でも3割あるが、本校は2割未満と、とても低い。）
- ・幼児期の治療での恐怖が残り、治療に参加できない。
- ・子どもの口腔内にまで気がまわらない家庭状況。

課題の解決に向けて

- 定期検診と治療を行う
- 生徒個人の歯に対する考え方の向上
- 咀嚼回数を意識する。（できれば30回）



班別協議

本校の経年的な課題である『歯科』、スマホの利用や心身の不調などを含む『生活習慣』今年度の重点課題である『体力』の3つの項目について、項目ごとに原因や背景・今後の方策について検討を行いました。

	原因・背景	具体策	各班の様子
歯科 (口腔状態の二極化)	<ul style="list-style-type: none"> コロナ禍によるハミガキの習慣への影響。 むし歯の全身への影響やケアの方法を知らない可能性。 治療やケアの時間を作れない状況にある可能性。 	<ul style="list-style-type: none"> よい歯の表彰の実施 歯科に関する講話 各種啓発活動 治療の案内をする 	
生徒の増加 (心身の不調を訴える)	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足 思春期という時期による影響 コミュニケーション不足 時間の使い方の問題 偏食 	<ul style="list-style-type: none"> タイムマネジメントの力の向上 実態把握（アンケートの実施） ノーサボットの設定 食事を通してのコミュニケーション機会の確保 	
体力 (体力の二極化)	<ul style="list-style-type: none"> クラブ所属生徒の増加 自転車登校者の減少 個人で運動をする環境や時間などの確保が難しい スマホやゲーム等の利用 	<ul style="list-style-type: none"> 各委員会活動での企画 地域活動への参加 家族を巻き込んだ活動の実施 T タイム等の学校の日課に組み込む 	

まとめ

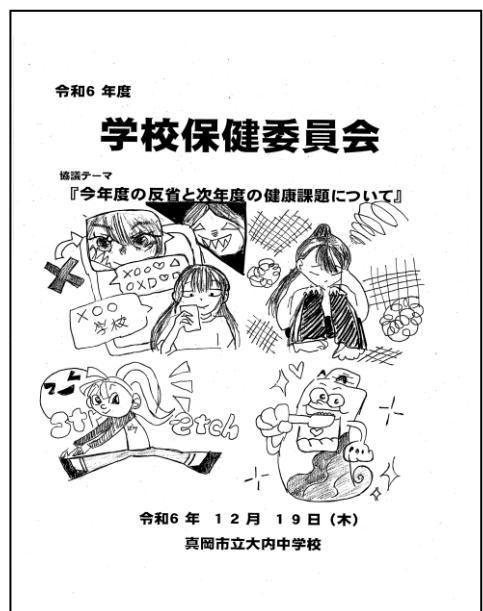
班別協議後、全体で共有を行いました。

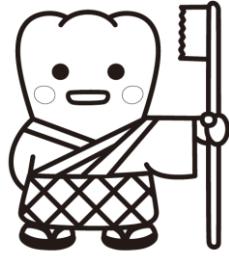
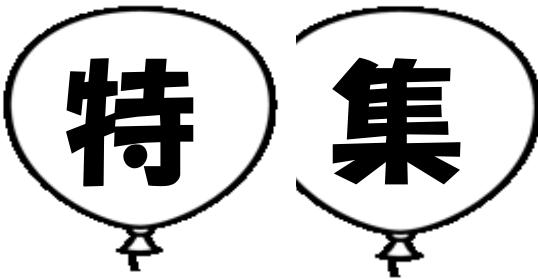
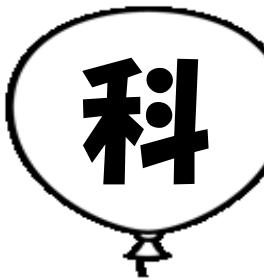
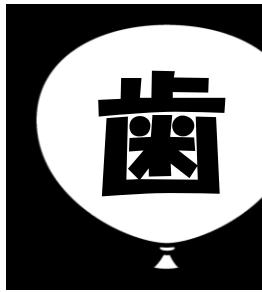
すぐに活動へ移せる案も多くあり、次年度を待たずに、取り組んでいきたいと思います。



3年2組、池田彩華さんに会の資料の表紙絵を描いてもらいました。

また、このページに使用している写真は、2年1組、高橋海さんが撮影したものです。





班別協議の中で、「歯の健康に関する知識の不足が、未受診の背景にあるのではない
か?」という意見が挙がりました。①歯ブラシ選びのヒント②歯周病について③歯周病の
影響について紹介します。

基本は、ふつう・ふつう・フラット！

自分に合った歯ブラシが見つかると、歯磨きの時間もちょっと楽しくなるかも？！

毛の硬さ

ふつう

一般的におすすめです。

かため

歯垢はよく取れますですが、そのかわりに歯や歯肉を傷つけやすいです。
みがくときは優しい力で。

やわらかめ

歯や歯肉を傷つけにくいため、歯周病で出血しやすい人や、知覚過敏
症がある人に適しています。毛がやわらかい分、歯垢は取り除きにく
いので、時間をかけてていねいにみがきましょう。

ふつう

大人がみがきやすいのは、たて3列でヘッドの大きさが2~2.5cmの
歯ブラシです。

乳児期や学童期には、上の前歯2本分の幅のものがおすすめです。

大きめ

毛先が当たる面積が広いので、手に不自由があり細かい動きが難しい
人に適しています。

小さめ

小回りがきくので、歯並びの悪いところや奥歯
のみがきにくいところの歯垢がよく取れます。

これ1本で
すべてをみがくより
ポイントみがきに

ヘッドの大きさ

フラット

力が均等にかかるので、全体をみがくのに適しています。ただし歯と
歯の間や歯並びの悪いところのみがき残しが多くなりがちです。

山切り

歯と歯の間に毛先がよく届くので、歯並びが悪いところや歯科矯正装
置をつけている人に適しています。ただしギザギザの毛先は歯の広い
面にきちんと当てにくいです。

細い毛先

毛先が歯周ポケットに入りやすく、またやわらかいので歯肉を傷つけ
る心配がありません。歯周病の人には適いますが、毛先が細いため
歯垢は落ちにくいです。

毛先の種類

骨が溶けて歯が抜ける病気・・・歯周病

歯周病：歯そのものは健康なのに、歯の周囲に炎症が広がっていく病気。

健康な歯肉



ピンク色で、歯と歯の間はシャープで引きしまっています。

歯肉炎



歯周病の初期です。歯肉に炎症がおこっているので、腫れて血が出ます。

歯周病

歯周炎



重度の歯周病で、炎症が歯槽骨（歯を支えている骨）までひろがっています。歯肉が腫れて、血や膿が出ます。

骨が溶けていくので、歯肉が下がり、歯がグラグラし始めます。最後には、歯を支えきれず、抜けてしまいます。

全身の健康にも影響する歯周病

歯周病やむし歯は、口の中だけの問題では終わりません。口の中の健康は、全身の健康にも影響しています。

早産や低体重児出産については、その危険率は『7倍』とたばこやアルコールよりも高いと言われています。

