



**家庭数**

**令和6年度 第2回 学校保健委員会を行いました**

11月27日に、学校歯科医 森山 徹先生、田口茂和先生、学校薬剤師 榎本哲子先生をお迎えして、今年度第2回の学校保健委員会を開催しました。児童保健安全委員会の活動報告、歯科保健状況報告を行い、森山 徹先生より『フッ素の効果について』という題でお話ししていただきました。



**フッ素とは**

フッ素は「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」といったフッ素化合物のかたちで配合されており、むし歯の発生と進行を防ぐ働きがある。

**効果は？**

フッ素によるむし歯予防効果は母集団やフッ素濃度により変わるが20~40%の予防率である。フッ素の応用方法により、60%くらいに効果が上がることがある。

**フッ素含有量の割合、ppm とは**

ppm は100万分の1を表す単位。1 ppm は100 万分の1 の割合を表す単位で、%で表すと0.0001%となる。1000 ppm=0.1%となるため、1450 ppm のフッ化物配合歯みがき剤は0.145%のフッ素含有量となる。

**フッ素の安全性**

歯ブラシの上のせたフッ化物配合歯みがき剤の全量を飲み込んだと仮定しても、その1回使用料は急性毒性(嘔吐・腹痛・下痢など)を発現するフッ化物量を大きく下回っている。

**ブラッシング圧は？**

ブラッシング圧は150gが適正。一度、はかりに押し当ててどのぐらいの力がかかっているのかやってみるとよい。

**洗口時の水の量は？**

むし歯予防に効果のあるフッ素を口の中に残すためには、歯みがき後の少量洗口(すすぎ)がポイントである。効果的な少量洗口を身につけられるとよい。



**クイズ おさらい インフルエンザにかかったら？**

**Q.** 発症後5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから登校できるようになるまではさらに一定期間必要です。それは何日間でしょう？

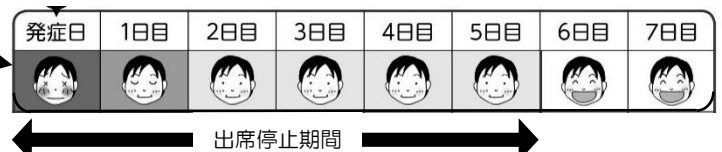
- ①1日 ②2日 ③5日

**A.** ②の2日。たとえば、発症してから4日目に熱が下がった場合は  
では、発症した翌日に解熱した場合は

**Q.** 「発症」は何を基準にしているでしょう？

- ①高熱がでたとき  
②全身症状(だるさなど) の出現 ③インフルエンザウイルスが体に入ってきた瞬間

**A.** ①の発熱が基準になることが多いです。発熱した日は数えずに(0日目)、翌日から1日目、2日目…と数えていきます。



# みがきのこしチェックへのご協力ありがとうございました！

今年のみがきのこしチェックの結果はいかがでしたか？「去年より赤いところが少なくてよかった」「思ったより、赤くそまったところが多かった」などの感想がありました。また、おうちの方からも温かいコメントがたくさん集まりました。ご協力、ありがとうございました。

歯みがきは、毎日の積み重ねがとても大事です。80歳になっても自分の歯を20本以上保てるよう、1本1本でいねいに歯みがきをしましょう。

## 感想

はブラシがななめになっていて、うらのはだけにあたっていることがわかりました。(2年生)

学年が上がるにつれてみがき残しが減っているのですが、意識してみがけているなと思います。いつもの歯みがきでも、毎回できていると、なおよいと思います。(6年生保護者)

意識してみがきました。でも、歯ならびがわるいところがみがけなかったの、これから気をつけます。(4年生)



赤くなったところを中心にきれいにみがきたいです。かがみを見たり歯ブラシの使い方を変えたりしてみがきたいです。(5年生)

自分ではしっかりとみがいたつもりが、実際はみがき残しが多い事に気が付けたようで、驚いていました。今後も継続できるように親子でがんばります。(1年生保護者)

みがきやすい前歯はよくみがけているようですが、歯と歯の間や1本1本となるとみがき忘れがあるので、意識してやってほしいと思います。(3年生保護者)

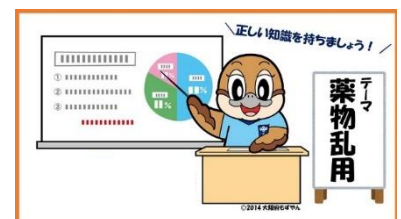
## 薬物乱用防止教室 ～薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」～

11月21日(木)に、5・6年生を対象に薬物乱用防止教室を行い、埼玉県警非行防止指導班「あおぞら」指導員の方から、「薬物乱用とは」「薬物の種類」「薬物の心身への害」「もしも誘われたら」「アルコール・タバコが身体にもたらす影響」等についてのお話がありました。

### もしも誘われたら…

- ポイント1 はっきり断る
- ポイント2 その場から逃げる・離れる
- ポイント3 大人に相談する

- ①家族 ②学校の先生 ③警察



※誘われない自分をつくるには、ルールをしっかりと守ることが大切！

## 児童の感想

わたしは、「薬物」を学んで改めて危険なものだと分かりました。お酒やたばこ、覚せい剤、大麻なども知ったし、成分も知れました。中には、いぞんする成分があることもわかりました。1回だけ、ちょっとだけとゆだんしていると、はまってしまふことが分かりました。悪い人に声をかけられないようにするためには、ふだんの生活のきまりやルールなどをまもることで声をかけられないようになると分かりました。なので、きまりやルールをまもりたいです。(5年生)

今までも5年生の薬物の授業や保健の授業で薬物のことは学んでいましたが、この授業をうけて改めて薬物のおそろしさがわかりました。これから薬物をさそわれたりしないよう規そく正しい生活をし、いい薬だとだまされないよう気をつけたいです。また、ふつうの薬の飲み方も気をつけたいです。(6年生)