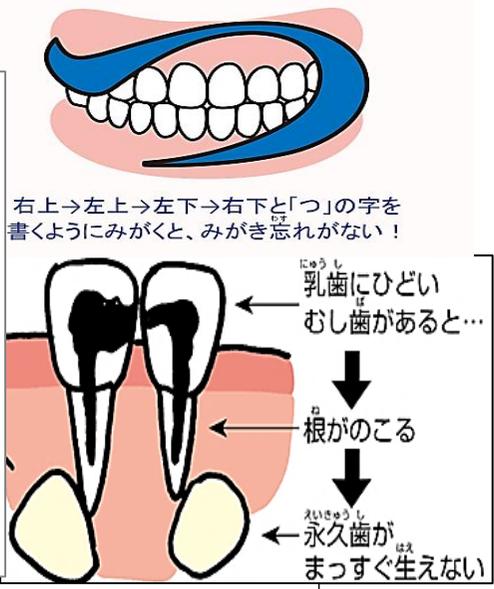
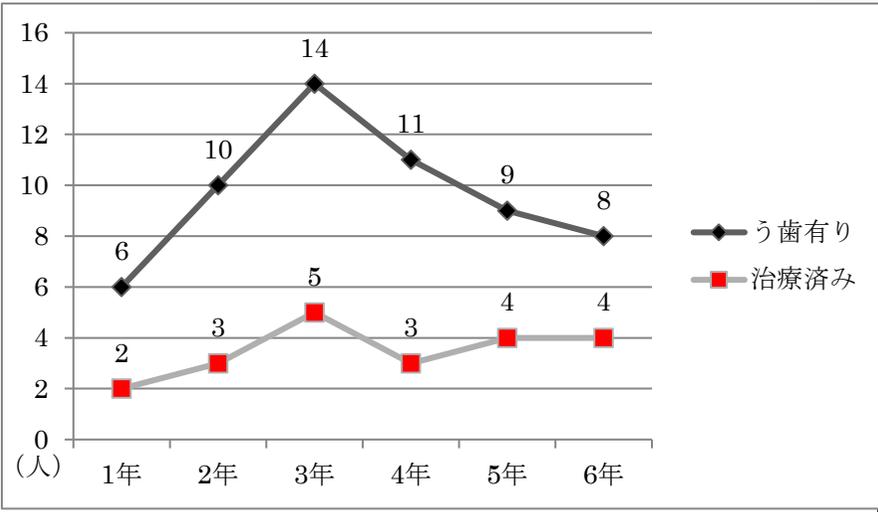


# 第1回 学校保健委員会講話報告

去る10月17日(火)に令和5年度第1回、学校保健委員会がありました。ご多用の中、保護者の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。今回は、埼玉県ネットアドバイザーの方から『SNSトラブルやインターネットの危険性』についての講話がありました。一部ではありますが、ご報告させていただきます。

## ＊ 歯科通信 11/20 現在 ＊



健康診断の結果、お知らせをもらったご家庭は早めの治療をお願いします。また、半年に1回程度、歯科医院で歯や口の状態やみがき方の確認をしてもらうことをお勧めします。ご家庭では、仕上げみがきの実施(低学年・中学年)や歯みがきの見届け(高学年)もお願いいたします。

小学生はインターネットの長時間利用により、睡眠時間や学習時間の減少が問題です。保護者の役割が重要になります。**①**保護者が正しく使い、子供にお手本を示す。**②**保護者が利用料金を払う「保護者の持ち物」。持たせる際は利用目的を明確にする。**③**利用範囲は発達段階に応じて徐々に拡大する。**④**利用状況をこまめに確認する。など段階的に安全に利用させることが必要です。

家族のルールづくりのポイントは、定期的なルールの見直しと、守れなかった時のルールも考えておくことが大切です。また、《ペアレンタルコントロール》、携帯電話会社から提供されているフィルタリングサービスを積極的に活用してください。

### 保護者と教職員のグループ協議

**学校歯科医の先生から指導・助言**

歯科健診所見では、昨年度に比べると、口腔内の衛生環境が保たれていました。各家庭のご指導によるものです。今後も継続して歯みがきをお願いします。定期観察を行い、ご家庭と歯科医院で予防処置を行っていきましょう。

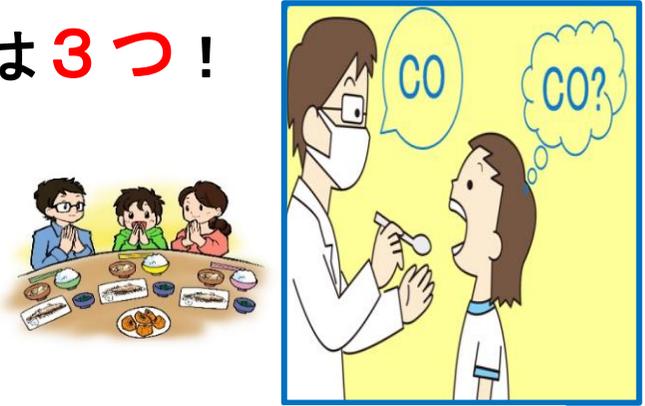
## C0 って何だろう? → むし歯の一番軽い状態

歯科健診で C0 の人は **54人** いました

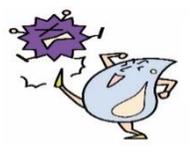
C0 の時にできることは **3つ!**

### ① 食生活を見直す

食事やおやつをダラダラ食べません。おかしやジュースなど甘い物を食べ過ぎないようにしましょう。



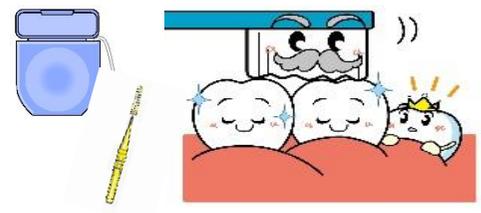
### ② だえきを出す



だえきはむし歯が進行するのを防ぎます。

### ③ 歯みがきをする

フロスや糸ようじで歯こうを取りのぞきましょう。フッ素入りの歯みがき粉を使いましょう。



### ご参加された保護者の方の感想 (一部抜粋)

- ・スマホを持たせる時期とても参考になりました。スマホやタブレットなど、とても便利ですが、いろいろ考える時間になりました。今日の講話を参考に親子でうまく使っていきたいと思いました。普段先生方とお話する機会はなかなかないので、とても楽しい時間でした。
- ・体力テストの結果が昨年より伸びていて良かったです。学校薬剤師の先生のお話を初めて聞きました。多くの先生の支えのおかげで、学校は子どもたちが安心して通える場所なんだなあと改めて感じました。我が家の子どもの近視が進んでいるので、3つの20を知り、できるだけ声掛けして実践したいと思います。子どもからスマホが欲しいと言われ、まさに今、どうしていいかと考えていたころでした。今回、色々と学ぶことができ、大変参考になりました。子どもと対話し、教えて頂いたサイトも活用していこうと思います。
- ・同じ時間勉強しても、スマホで遊ぶ時間が長い程、学力が低下するのは損だと思いました。スマホを触らない日を作る事は素敵です。