

令和6年9月30日

つるぎ町幼・小・中学校保護者の皆様へ

つるぎ町学校保健連合会

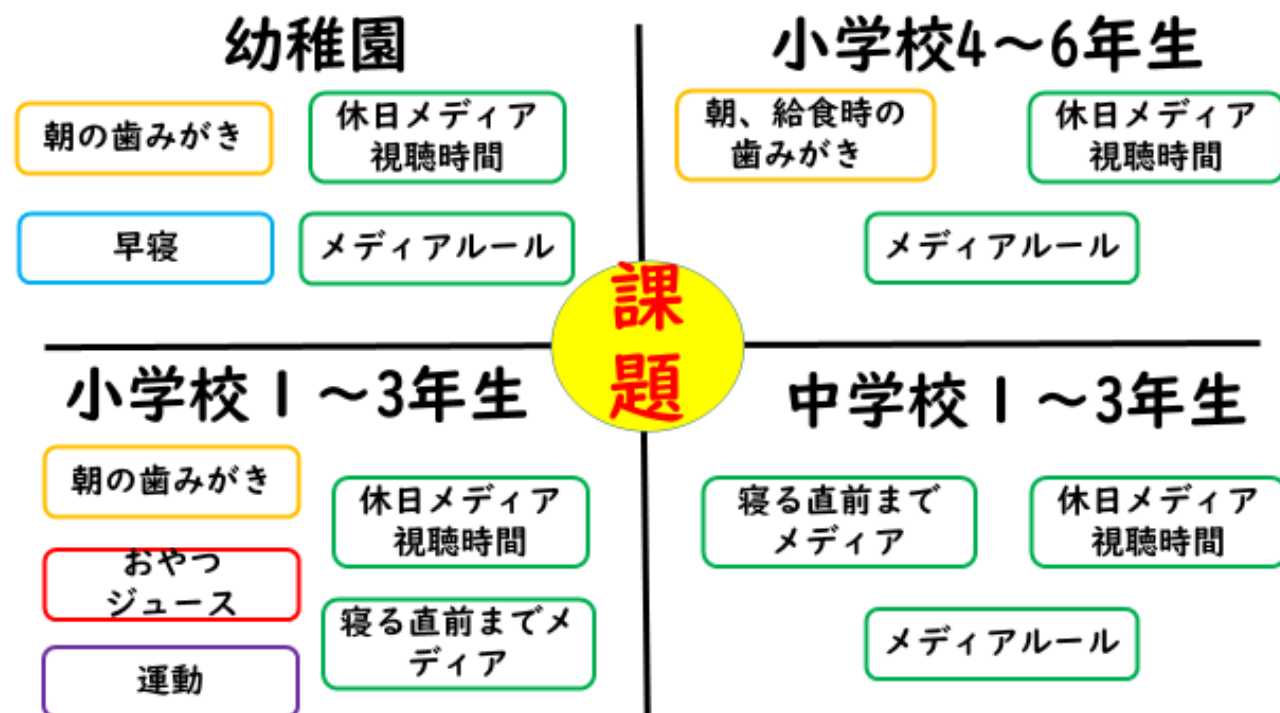
## つるぎ町学校保健連合会だより

令和6年7月25日（木）につるぎ町就業改善センターにて、つるぎ町学校保健連合会総会並び研修会を開催しました。研修会では、今年度、町内の幼小中の子どもたち向けに実施した生活習慣アンケートの結果を基にした協議を行いましたので、その内容を紹介いたします。



### ◎今年度の生活習慣アンケートの結果からみえた、それぞれの校種の課題

以前、保護者の皆様にもお伝えした、アンケートの結果を研修会でも紹介しました。各校種で、以下のような課題が見つかりました。



### ◎各関係機関での実施している・予定している指導（協議で出た内容のみ掲載）

#### 【保育所】

- ・睡眠に関する内容の保健だよりの配布（メディア機器の使用に関する指導を含む）

#### 【幼稚園】

- ・教育相談の実施



#### 【小・中学校】

- ・夏休みの生活チェック（おやつ、早寝・早起き、メディア等について）
- ・歯磨き指導
- ・（小学校）生活チャレンジ週間（睡眠・朝ご飯について目標を決めて、毎日チェックする）
- ・（中学校）肥満傾向の生徒への指導（栄養教諭とも連携）

#### 【保健センター】

- ・幼児健診対象者に対するアンケートの実施（睡眠・メディア・朝ご飯等について）
- ・健診時の保健指導

#### 【PTA】

- ・歯磨きの指導
- ・メディア機器の使用についてのルール作り  
（例：水、土曜のみ。中学生は2時間、小学生は1時間。）



### ◎学校医・学校歯科医、学校薬剤師の先生方から

#### 【睡眠】

- ・睡眠時間を十分に確保する。

#### 【歯磨き】

- ・毎食後磨けない場合は、夜寝る前に20分程度、丁寧に磨けば問題ない。
- ・歯2本分の大きさの歯ブラシを選ぶとよい。
- ・歯ブラシは小刻みに20往復ずつ動かす。
- ・前歯は縦磨きする。
- ・歯間ブラシやフロスを使う。
- ・電動歯ブラシより、手磨きがおすすめ。
- ・歯磨きをできないときは、ぶくぶくうがいをするとよい。
- ・歯ブラシが曲がらない程度で磨く。
- ・小2くらいまでは仕上げ磨きが必要である。



※短時間の協議で出た意見です。他にも課題はあろうかと思えます。