

# ほげんがより



令和6年7月1日  
横浜市立荏子田小学校  
校長 堀口 直明  
養護教諭 渡会 みな美



小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。  
2024年の小暑は7月6日です。今まで以上にしっかり食べて、ぐっすり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけていきましょう。

## 第1回 学校保健委員会がありました

### テーマ「歯の健康を守ろう！かみかみ大作戦！」

今年度の保健調査票で、歯の項目にチェックされた児童が多くいました。その中でも歯並びが気になるとチェックされた児童が100名以上いました。そこで、よくかんで食べることで口周りの骨の成長を促し歯が正しく並ぶことや虫歯予防等の良い効果があることを伝え、児童自身にも歯・口腔への意識を高めてもらいたいと思いこのテーマを設定しました。

### 歯科校医の横山先生にインタビュー

かむことと歯並びの関係についてお聞きしました。

前歯で食べものをかむことがとっても大切です。前歯で食べ物をかみ切ることで歯槽骨という歯ぐきの中にある歯を支えている骨が刺激され、骨が大きくなります。骨が大きくなると大人の歯が生えるスペースができて、大人の歯が重なって生えることもなく歯並びがきれいになります。少し大きめで噛み応えのある食べ物を食べるとよいですね。

まえば た もの  
前歯で食べ物を  
かむことが  
たいせつ  
とっても大切  
です！



### よくかむことの8大効果

卑弥呼の時代の人たちは、木の実など硬いもの食べていたと考えられており、現代よりも食事をかむ回数が6倍も多かったと考えられています。そのことから「**ひみこのはがーぜ**」という標語が考えられました。

ひみこのはがーぜ  
「よくかむ」8大効果



ひまん よぼう  
ひ…肥満予防



みかく はったつ  
み…味覚の発達



ことば はつおん  
こ…言葉の発音はっきり



のう はったつ  
の…脳の発達



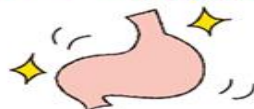
は ひょうき よぼう  
は…歯の病気予防



が よぼう  
が…がん予防



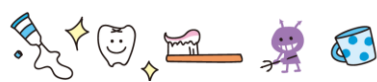
い ちょうかいちょう  
いー…胃腸快調



ぜんりくとうもろう  
ぜ…全力投球



裏に続きます



どのクラスも保健委員会でまとめた「歯科校医さんへのインタビュー」や「ひみこのはがいてぜ」の動画を真剣に見ていました。



## 各クラスの話し合い

動画を見た後、「よくかんで食べるにはどうしたらよいだろう?」という内容で話し合い、合言葉や工夫を決めました。



高学年はクラスの学校保健委員が、低学年は担任の先生が中心となってクラスのためを決めました。とても素敵なめあてがたくさんあったので、お子さまのクラスのためぜひ聞いてみてください。

## ご参加いただいた保護者の方から

動画もわかりやすく、子どもたちも集中して見ていました。その後の「よくかんで食べるには?」の話し合いでは、意識しやすくするアイデアや iPad を使ったアイデアなどが出ていました。楽しんで取り組める工夫もしており、自分たちで楽しみながら進めていこうとする姿勢が素晴らしいと思いました。

とてもわかりやすい動画を作られていました。1年生もしっかり動画を見て話し合い、クラスのスローガンを先生と一緒に決めていて実りあるものになったのではないかと思います。よくかむ事、歯並びの大切さ、特に1年生は歯の抜け変わりの時期でもあるので1年間忘れずにクラスで取り組めると良いと感じました。

歯の健康を守るだけでなく、よくかんで食べることが体の健康を守り、あごの発達や味覚の発達につながるということを短い時間で知ることができてとても良かったです。合言葉を自分たちで考えることも「よくかんで食べる」意識づけができるので素晴らしいと思いました。

真剣に動画を観てめあてを考えている子どもたちをみて成長を感じました。歯のこと、よくかむ事についても理解が深まったのではないかと思います。

動画を見た後にグループに分かれて「話し合い→発表」がとても良かったです。歯についても勉強になりました。

かむ事の大切さについて改めて考える良いきっかけとなりました。子どもたちが「急いでいる時は丸のみしてる!」と今の自分を振り返ったり、「かむ回数を数えてみようかな!」と今後への取り組みをしっかりと考えたり、テーマに沿って一生懸命向き合う姿がとても素敵だと思いました。



ご参加いただいた保護者の方々、ありがとうございました。  
今年度は「よくかむ」ことを1年間取り組んでいきます。おうちでもぜひ意識して取り組んでいただければと思います。よろしくお願いします。