



# 歯と口の健康週間～保健・給食コラボ活動～

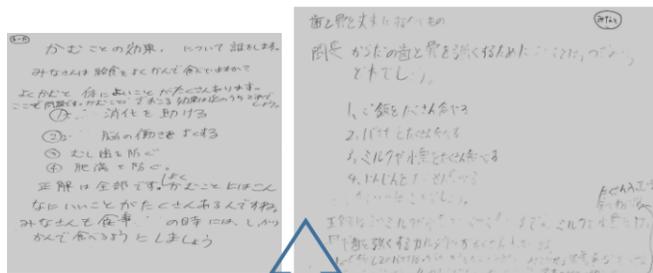
R5.6.30

保健・給食委員会

昨年度に引き続き、6/4～6/10の歯と口の健康週間に合わせて、保健委員会と給食委員会で歯と口の健康を意識することにつながる取り組みを行うことにしました。保健・給食委員会の各代表数名ずつで給食の時間を利用し、歯と口の健康に関するクイズを Chromebook を使い、生放送をしました！



給食委員会は原稿手作り！絵をかいた生徒もいてとても上手にできていました。放送もほぼぶっつけ本番で心配していましたが、何とか乗り切りました！

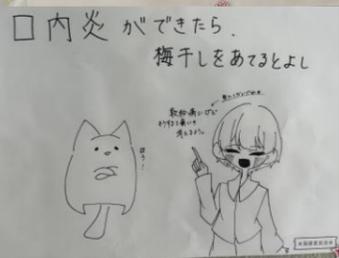


給食委員の放送原稿と放送資料です。みんな、時間のなかでよく頑張りました！

保健委員会は今回は Chromebook を使い、Google スライドで放送原稿の内容を自分たちで調べて作成しました。こちらもぶっつけ本番で心配していましたが、上手にできました。

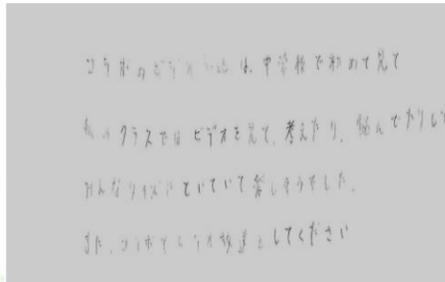


今年度も放送担当とポスター担当と分かれて活動していました。ポスターもクオリティの高い作品が多く、校内に貼らせてもらいました。



## コラボ活動後、給食委員会では感想を書きました！

私は、「みんなの歯と口の健康週間」の効果を、自分のイラストと共に伝えてみました。一生懸命をこなし、イラストを描き、発表の練習をしたり、家でみんなと整えました。本番では、その成果がしっかりと声で発表でき、見てくれる人が「おめでとう」と言ってくれて嬉しかったです。川学生の頃から、学校で放送したり、お話を聞かされたことが、自信を自分でかちとりました。自分に自信が持てて、勇気を出せたのが、中高校に比べて、3年間で、自分に少し自信ができました。だから、挑戦お話を聞いて、お話を聞いて



初めての経験で、緊張しながらでも、発表の練習をしたり、家でみんなと整えました。本番では、その成果がしっかりと声で発表でき、見てくれる人が「おめでとう」と言ってくれて嬉しかったです。川学生の頃から、学校で放送したり、お話を聞かされたことが、自信を自分でかちとりました。自分に自信が持てて、勇気を出せたのが、中高校に比べて、3年間で、自分に少し自信ができました。だから、挑戦お話を聞いて、お話を聞いて

初めての経験で、緊張しながらでも、発表の練習をしたり、家でみんなと整えました。本番では、その成果がしっかりと声で発表でき、見てくれる人が「おめでとう」と言ってくれて嬉しかったです。川学生の頃から、学校で放送したり、お話を聞かされたことが、自信を自分でかちとりました。自分に自信が持てて、勇気を出せたのが、中高校に比べて、3年間で、自分に少し自信ができました。だから、挑戦お話を聞いて、お話を聞いて

しっかりとした感想が書けていますね！

保健委員会ではおたよりに載せる内容を考えました。「みんなにとってプラスな内容がいいと思う」など意見が出たので、今回は「口内炎」しゅっくりの止め方!?」について載せました。

### 口内炎ができる理由

- ① 栄養バランスの乱れ
- ② 睡眠不足
- ③ 口内の乾燥

- ① 栄養バランスの乱れって？  
ビタミン B2 やビタミン B6が不足していると、口内炎ができやすくなります。  
ビタミン B2 が摂取できる主な食品(鶏卵・レバー・チーズなど)  
ビタミン B6が摂取できる主な食品(にんにく・マグロの赤身・ドライバナナなど)

- ① 左右の人差し指を両耳に入れ、1分ほどそのまま待ちます。②最大限まで息を吸ったら 10 秒間息を止め、再びゆっくりと限界まで息を吐くことを繰り返します。※100%止まるわけではありません。

しゅっくりを止める豆知識ぜひ、試してみてくださいね！

この活動を通して、学校全体で歯と口の健康について考える機会になれたらいいなと思います。



「8020運動」とは、80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動です。お年寄りになっても、健康で丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、子どもの頃からむし歯にならないようにすることが大切です。

