

新入児の保護者のみなさまへ ～給食後の歯みがき習慣の確立にご協力ください～

日頃より本校の保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。さて、本校ではコロナ禍以降、給食後の歯みがきを中止していました。令和8年度より、子供たちの生涯にわたる健康づくりの一環として、給食後の歯みがきを再開することとなりました。児童が毎日実践できる、最も身近な自律的健康行動です。この活動を通して、自分の健康課題に気づき、改善しようとする態度の育成を目指します。保護者のみなさまには、準備物等へのご協力をよろしくお願いいたします。



● なぜ、「学校での歯みがき」なのか？

1. 「お口のゴールデンタイム」を逃さないため

朝食後から夕食まで、学校で過ごす時間は意外と長いものです。昼食後に歯をみがかないと、お口の中は半日以上「むし歯になりやすい状態」が続いてしまいます。給食後にリセットすることで、むし歯のリスクを大幅に下げることができます。

2. 歯の健康は「全身の健康」の入り口 であるため

近年の研究では、お口の健康状態が全身の病気(心疾患や糖尿病、アレルギーなど)と深く関わっていることが分かってきました。また、感染症予防には、「手洗い」「うがい」「**口腔内の健康管理**」も大切です。子どものうちから正しいケアを身につけることは、将来の健やかな体をつくる「一生モノの宝物」を贈ることと同じです。

3. 学習への集中力を高める

お口がスッキリすると、脳への刺激となり、午後の授業への集中力がアップします。「食べたらみがく」というリズムは、生活のメリハリにもつながります。



合言葉：「食べたらみがこう 午後のスイッチ」

● ご家庭へのお願い

学校での取組をスムーズに進めるため、以下の準備と点検をお願いいたします。

- **歯みがきセットの用意**：歯ブラシ、コップ、巾着袋をご用意ください。巾着袋のサイズについては、規定はございません。歯ブラシとコップが入る大きさでご用意ください。
- **毛先のチェック**：毛先が広がった歯ブラシは、汚れを落とす力がガクンと落ちます。月に一度は毛先の状態をお願いします。
- **週末の洗浄・乾燥**：用具の衛生を保つため、歯ブラシセットは週末には持ち帰り、コップの洗浄・乾燥をお願いします。



※ 給食セット…毎日持ち帰り
歯みがきセット…週末持ち帰り } 巾着袋は、分けてご用意されることをおすすめします。

● 給食後の歯みがきスタート

4月17日から給食が始まります。様子を見ながら歯みがきを開始していきます。
※ それまでに、上記のものを準備しておいてください。

● ほけんしつより

「学校でもみがくの？面倒くさい…」と最初は感じるお子さんもいるかもしれません。しかし、友達と一緒に取り組むことで、無理なく習慣化しやすいのが学校のよさでもあります。ぜひご家庭でも「今日は学校でみがけた？」と前向きな声掛けをしていただければ幸いです。学校と家庭のタッグで、お子さんの口腔環境を守っていきましょう！

● 歯みがきをするにあたり、以下のルールを守り実施します

- 混雑をできるだけ避けながら歯みがきをする。
- 歯みがき中は話さない。
- うがい後、水をはきだすときは、低いところからゆっくりと吐き出す。

● お申し出ください

学年の所定の手洗い場で、給食を食べ終えた児童から並んで実施します。保護者の皆様や児童の中には、学校での歯みがきについて心配される方もいらっしゃるかもしれません。**食物アレルギーのある児童、矯正器具を付けている児童、感染症が心配な児童等**、学年の所定の手洗い場とは別の手洗い場を設けています。希望の人は、学級担任までお知らせください。

