

令和7年1月8日
川越中学校 保健室
担当 出田 愛衣



12月2日(月)～12月19日(木) 川越中 歯と口の健康週間
～ 歯磨き活動を振り返ろう ～



11日間の昼食後の歯磨き活動が終わりました。この活動を通して、歯と口の健康増進はもちろん、友達や先生方と楽しそうに歯磨きを行う姿を見て、新しいコミュニケーションの場になっていると感じ、微笑ましく観察していました。さて、健康委員会が中心となり、12月20日に実施した歯磨き活動に関するアンケートの結果をお知らせします。

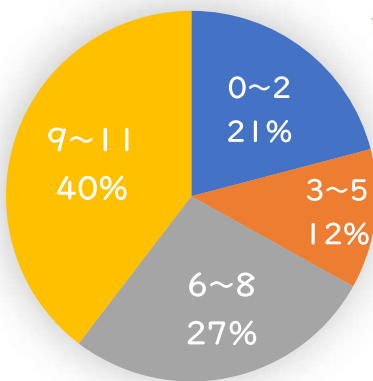
1. 活動日の合計

全11日間行った昼食後の歯磨き活動について、1日ごとに◎・○・△・×・/のいずれか一つを記入し、評価しました。

11日間のうち、自分が歯磨きをできた日はいくつあるのか、どのように取り組めたかについて、アンケートを行い、集計しました。

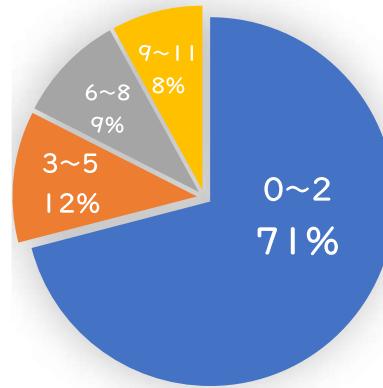
※◎…ていねいに磨けた ○…歯ブラシで簡単に磨いた △…うがいでできた ×…できなかった /…欠席 →すべて足すと11(日)

① ◎ (ていねいに磨けた日) の合計数



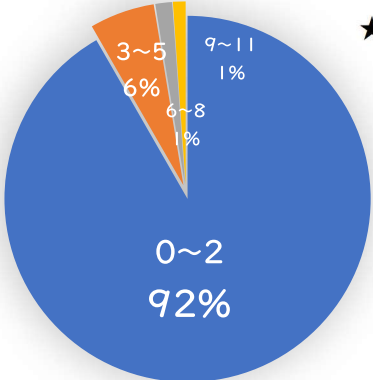
★4割の人が11日間のほとんどの活動日に歯をていねいに磨けていることがわかります。ただ磨くだけでなく、歯の磨き方も意識してくれたようですね。ぜひ継続していきましょう!

② ○ (歯ブラシで簡単に磨いた日) の合計数



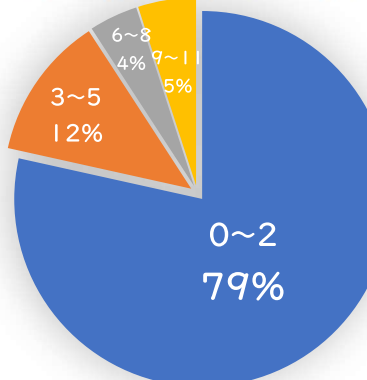
★0~2の人が7割を占めています。活動を観察していると、時間をかけてていねいに歯を磨いている人が多かったため、こちらは少ない日数の人がほとんどのようです。

③ △ (うがいでできた日) の合計数



★0~2日と回答した生徒が9割以上を占めています。きちんと歯ブラシを用意できた人が多いことがわかりますね。歯ブラシや時間の確保が難しい中でも、うがいはできますのでぜひ実践してほしいと思います!

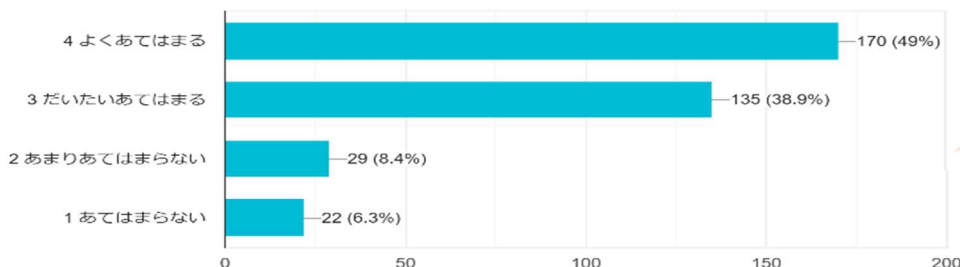
④ × (取り組めなかった日) の合計数



★約8割の人が0~2日と回答しており、意欲的に日々取り組めていることがわかります。その一方で、1日も取り組めなかった人が約3%いました。

2. 取り組みの振り返り

① 主体的・意欲的に取り組むことができた。
347件の回答

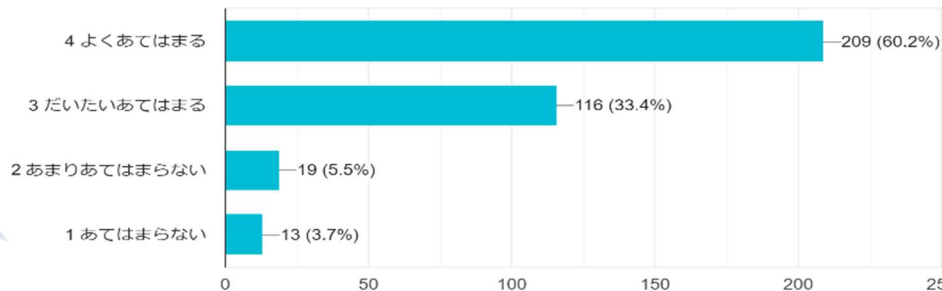


① 歯磨き活動に対して、自ら前向きに取り組めた人が約88%を占めている。

② 歯を清潔に保つことと、心も体もすっきりすると気付いた生徒が多い。

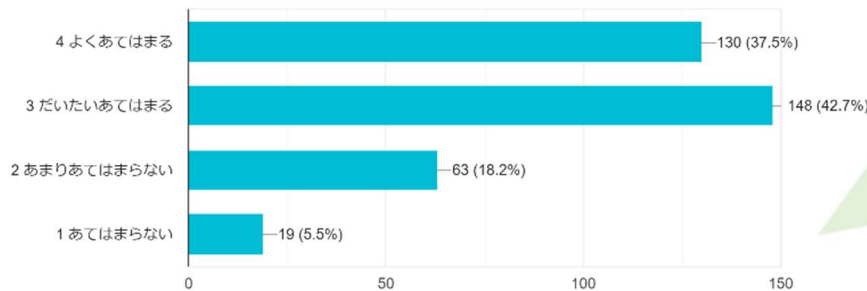
② 歯の健康の大切さに気付くことができた。

347 件の回答



③ 活動後も昼食後の歯磨きを習慣化して取り組みたいと思う。

347 件の回答



③ 今後も続けて習慣化させたいという人が8割ほどみられたが、継続するためには改善すべき課題があると感じている人もいる。取り組みの継続の希望に対して約2割の人があまりあてはまらない・あてはまらないと回答。

3. みんなの意見



- ・歯磨きをみんな楽しんでしているのがよかった。
- ・全員が歯磨きにちゃんと取り組んでいたのも、自分も取り組みやすかったです。
- ・保健室（前の掲示物）で3年生の人たちが磨けてない部分を見ているとこんなにあるんだと思いました。僕もその対象だしそれに虫歯にならないためにもしっかりと歯を磨いていきたい。
- ・歯磨きを朝と夜しかしていないのでこうやって学校でみんなと歯磨きを毎日休むことなく歯磨きができてすっきりしました。
- ・きれいな歯にすると沢山食べられるし、健康にすることもできて、いいことたくさんだから続けたいと思いました。
- ・弁当の後に歯磨きする習慣があると頭と口ともにすっきりして、弁当と休み時間、休み時間と授業のメリハリがしっかりつくことを実感した。
- ・食後に歯磨きをするとスッキリするし、ほかの人と一緒に歯磨きができて、その楽しみも増えて楽しかった。でも、するときと、しない時の差が大きかったから、はみがきしない時も、せめてうがいかはしていきたい。
- ・歯磨きすると口がすっきりするし、歯の健康活動にもなるのでとてもいいと思ったし、前からやりたいと思っていたので、この機会にできてよかったです。ただ昼休みの時間が少なくなったり、口を流すとき、周りの目が気になったりもしました。
- ・手洗い場が混雑していた。 ・感染が不安
- ・歯磨き活動をすることで感染症対策をしても意味がないと思った。
一か所に大勢の人が集まるから余計によくないと感じた。



4. 保健室より

短い昼休みの間に、全校生徒で歯磨きを行うことは大変だったと思います。そんな中でも楽しみながら活動を行っている姿を見て、とてもうれしく、そして頼もしく感じていました。

その一方で、手洗い場や活動時間の確保に対する課題、感染症拡大に対する心配の声など、たくさんの意見をもらい、改善点も見つかりました。課題を目の前にしてあきらめるのではなく、どのようにしていけば課題を解決して、より良く過ごしていけるかを考え、行動できるみなさんであってほしいと強く思います。

歯と口の健康週間は終わりますが、今後も昼食後の歯磨きを推奨しています。歯磨きは生涯を通じて行うとても大切な清潔行動の一つです。心と体の健康のために、これからも少しずついいので日々実践していきましょう！