

体験活動参加型 講演会型 (小学校)

学校名等	山県市立桜尾小学校
実施日時	令和元年7月11日(木)12時~14時
会場	1年生教室及びランチルーム、図書室
参加人数	1年生保護者8名 役員3名
学習課題(分野)	給食試食会・歯磨き・食育講話
運営者の願い 目的	新一年生とその保護者に対し、学校給食の様子や食育のお話、さらに、食後の歯磨きについて学校歯科医よりお話を聞くことで、学校に関心の高い時期に食育と歯の健康意識を高めておきたい。



学習の内容

<給食試食会>

1年生の保護者が、ランチルームでの配膳を見学し、自分の子どもと一緒に給食を試食しました。メニューはソフト麺、ツナトマトソース、ベイクドポテト、枝豆の塩茹で、牛乳です。一緒に給食が食べられて、子どもも楽しそうです。

<学校歯科医 旭 律雄 先生の講話>



給食後の歯磨きの時間は、「ごしごしデンターマン」の曲に合わせて、歯の位置ごとの磨き方で丁寧に3分以上かけて行い、最後に保護者が、1年生のわが子の歯磨きの仕上げを行いました。旭先生からは、「上の前歯の歯間が磨きにくいです。歯と歯茎にブラッシングできるようにしましょう。」と話されました。隙間が磨けないので、低学年もフロスを使うように話され、実際にフロスを使ってみました。

旭先生が、歯磨きの様子を見て、「よく磨きが出来ているよ」と話され、その後短い講演を行いました。フッ化物洗口により、むし歯は防げているが、歯と歯茎の間の汚れがとれておらず、歯周病や歯肉炎の恐れがある為、フロスによる隙間の磨き方の紹介がありました。また、年齢にあった歯磨き粉を利用できるように、歯磨き粉のチューブに示されたフッ素の量などを提示しながら、具体的に説明されました。

歯磨き後のキシリトールの効用、フッ化物の塗布の必要性を話されました。シュガーレスのあめやキシリトールガムの利用が良いそうです。1.5歳~2.5歳でむし歯菌が口の中に入ると、その後むし歯になるため、子どもが生まれたら、保護者は定期的に歯科医を受診し、継続して様子を見ていく必要があると話されました。

<栄養教諭 石神えみ 先生の講話>



食育講話では、給食の調理中における留意点やマナー、地産地消、塩分濃度(上限2g、汁物は0.5~0.6%の薄味)などの説明がありました。また、野菜の摂取量は、岐阜県は現在30位であるが、全国1位を目指した取組をしていることなどを紹介し、家庭でも意識して1日350gを目標としてほしいと話されました。

<アンケートより>

- ・給食前~後まで、見る事ができて良かった。自分達で進んでやっている所がすごいと思いました。山県市の野菜やお米で給食を作ってくれていると聞き、安心とうれしさがありました。
- ・子どもの給食の準備、食事、片付けまでの様子を見る事ができ、よかった。給食は美味しく、旬のものや地元のを味わえることがとてもいいなと思った。ありがとうございました。
- ・子どもが給食をどのように食べているのかわかり、家とは違う食べ方をしていたことを発見し、びっくりがありよかったです。また、歯科医の先生より、歯磨き、糸ようじの必要性を教えてもらい、家で行っていなかったのだから家庭でも行っていきなさいと思いました。



○1年生。親子一緒に給食と歯磨き。

学校でどんな風に生活しているのか気になる1年生の保護者。そんな保護者を対象に親子で楽しめる給食試食会、親子での歯磨き指導、保護者への食育講話。一度に3つの活動があったが、親子でたくさんの活動に取り組み、また、たくさんの学びがあった。



○学校歯科医の先生から保護者への直接指導

山県市の小中学校の児童生徒が県で一番虫歯の数が少ないのは、10年ほど前に学校歯科医が行政への働きかけで始めた「フッ化物洗口」の取組のおかげ。

今回は学校歯科医の先生から歯磨き、フロスについて直接指導がされた。

1年生から歯を大切にすることを親子で学んでいくことはとてもよい。