



本校は「かしこい子ども」「美しい子ども」「たくましい子ども」を学校教育目標に掲げ、「歯・口の健康づくり」では学校研究の一環として、保護者や地域と連携を図りながら取組をすすめています。

【今年度の取組紹介】 ※取組の一部を簡単にご紹介します。

食育と関連させた授業の展開

①「歯によいおやつをえらぼう」

2年生は、各家庭で「家族健康会議」を開いて、よく食べるおやつと昔のおやつなど話し合い、授業で歯によいおやつについて考えました。

②「かみかみプランでパワーアップ」

4年生は、咀嚼力判定ガムやパンを使い、よくかんで食べることが健康な体をつくるために大切なことや、ふだん自分がどのくらいかんでいるか、食品によってどのような食べ方をしたらよいか考えました。

③「よくかんで生活習慣病を予防しよう」

5年生は、保護者から我が子の食事のようすについてアンケートをとりグラフにまとめ、その結果から食べ方のよい点と悪い点を話し合い、よくかんで食べることがなぜ体によいのかを考えました。

「歯・口の健康づくり」めざす児童像

- よくかんで、味わって食べる子
- 基本的な生活習慣・食習慣が身についている子
- むし歯や歯肉の病気の予防方法を理解し実践できる子
- 自分の歯・口を観察し、清潔にできる子
- 休憩時間や運動面での歯・口の外傷の予防ができる子



5年生学級活動「だ液腺からでるだ液パワー」を実感

すくすく十坂っ子 生活リズムチェック (25年度第3回)

11月7日からは生活リズムチェック週間です。「早ね・早おき・朝ごはん」で、元気いっぱいになる生活リズムをつくりましょう。おうちの人と話し合っためあてをたてて取りこんでみましょう！

年 組 番 名前

- ◎食事は「ひと口30回」よくかんで食べよう！食事の後は「はみがき」をしっかりやろう！
- ◎「おきる時こく」「ねる時こく」「ゲーム」「テレビ」のやくそくごとをきめよう！



生活習慣・食習慣づくり

保護者と連携して生活リズムチェックカードを使った基本的な生活習慣・食習慣づくりを年間4回実施しています。

学びのフェスタ「歯・口の健康づくり」

歯科衛生士さんに学ぶ「親子で仕上げみがき勉強会」を開催

10月5日にはPTA行事である「オータムフェスティバル」が開催されました。前半は学びのフェスタと題し、学校歯科医の折居先生からご協力をいただき「親子で歯みがき勉強会」を実施しました。

毎日の歯みがきの大切さ、自分の歯を健康に保つことの大切さを親子でしっかり学んだ有意義な勉強会となりました。



レッツ！かみかみ！！十坂っ子

作詞：十坂小学校給食委員会の児童

作曲：門崎 由紀

1. かみかみかめば だえきもよくでる
- むし歯もゼロで キラキラ白い歯 イーイー
- ひとくち30回 元気パワー
- いつでもどこでも 元気パワー
- もりもり食べて 元気パワー
- かしこい十坂っ子 元気っ子 かみかみ

給食委員会「かみかみソング」を制作発表

酒田飽海児童生徒学校保健研究大会は、1月31日酒田市総合文化センターで開催されました。

本校の給食委員会では「かみかみパワーで、もりもり元気！！すくすく十坂っ子」をテーマに活動しています。「かみかみソング」を作って全校のみんなによくかむことの大切さを呼びかけたり「かみかみ点検」などの取組を発表してきました。