

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ **2026/2/6**

保健委員からの提言 **生涯にわたり口の健康を守る**

去年の12月10日(水)、本校にて「令和7年度 学校保健委員会」を開催しました。今年度の保健委員のテーマは「口の健康」。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方やPTA本部役員の方々に、「前南生の生活スタイルと口の健康 ～生涯にわたり、口の健康を守るために～」と題し、発表しました。1、2年生の保健委員が中心となり、私たちの生活習慣が「口の健康」にどのような影響を与えているかについて調査・研究し、提言を行いました。学校保健委員会に続き、二学期終業式でも前南生全員の前で発表を行いました。(編集 教頭)

◎生徒の感想を紹介します

昨年も保健委員として学校保健委員会に参加したこともあって、その時の経験を活かして参加しました。どのようなスライドが、今回学校保健委員会に参加される先生方や学校医の方に見やすいか試行錯誤しながら作ることができたと思います。また、初めて司会者として参加してとても緊張しましたが、先生方に褒めていただけて、とても嬉しかったです。(2年)



歯の健康について、自分たちで調べて学ぶとともに、他の人の発表や専門の先生のアドバイスを聞いてよく学びを深めることができた。前南生にも今日のまとめを伝えたいと思った。(2年)

出来るだけ聞き取りやすいように、読むときは「速すぎず遅すぎず」を心がけて発表をしました。歯科医の先生が「少なくとも夜は絶対に歯を磨いたほうがいい」とおっしゃっていたことがとても印象に残っています。(2年)

今回、学校保険委員会で歯科・歯磨きに関する研究発表を行い、実際に専門家である歯科医師の先生から直接感想をいただいたことは、すごく貴重な経験になりました。自分たちが調べた内容に対して「よく調べられている」と評価していただけた部分は、自信にもつながりました。普段は何気なく毎日している歯磨きでも、細かい磨き残しが虫歯や歯周病につながることに、正しい磨き方を身につけるだけで将来の口の健康が大きく変わることなど、調べれば調べるほど奥が深いことを実感しました。また、発表を通して、自分の中でも「どうしたらみんなにわかりやすく伝えられるか」を強く意識するようになり、ただ知識を持つだけでなく、それを伝える力の大切さも感じました。歯科医師の先生が「今日学んだことをぜひ周りの生徒にも広げてほしい」と言ってくださったことが特に印象に残っています。専門の先生が言うと言説力が違い、健康に関する知識を共有することの大事さを改めて感じました。生徒の皆さんには、歯磨きって、正直面倒くさい日もあるし、適当にやってしまいがちだと思います。でも、歯は一度悪くなると元に戻すのが本当に大変だし、痛みが出てから後悔しても遅いことが多いです。1回1回の歯磨きが自分の将来の健康を守ってくれると考えると、ちょっと丁寧に磨いてみようかな、という気持ちになると思います。特に、磨く順番を決めたり、鏡を見て磨き残しやすい場所を確認したりするだけでも、ずっと効果が変わります。これからの自分自身のために身近にできる歯磨きから意識してみませんか？(1年)



発表ではしっかり調べられたプレゼン資料、どう上手に伝えるかの工夫が見られました！生徒の感想、次ページに続く！

スライドで自分自身が学んだこともいっぱいあったし、校医の先生の話は興味深かった。歯は体全体の健康に関わるし、印象にも大きく影響するので気をつけていきたい。(1年)

「歯」の健康をテーマに調べてきて、よく知られていることから、そんなことにも影響があるのかと、新たに気付かされたことなどをしっかりと調べ、聞き、学ぶことができた。毎日の歯磨きの回数というアンケート結果を見ると、2回が多いことがわかった。これは昼休みに歯を磨くことがないので朝晩しか磨いてないということ。私も該当するので不安になった。就寝前の歯磨きが特に大切ということなので、丁寧にするように心がけたい。このように今回学んだことを生活に行かせるようにしていこうと思う。(1年)

今回の歯についてのプレゼンを作るにあたって自分が知らなかった情報を多く知ることができたので良かったです。また、自分の言いたいことを自分の言葉で言えるいい機会でした。(1年)

養護教諭の佐藤美奈先生からメッセージをもらいました。

◇保健委員の皆さんへ

保健委員の皆さん、学校保健委員会での発表、本当にお疲れ様でした。

私に関わらせてもらったのは発表直前練習からでしたが、皆さんが準備し

た資料の完成形を見て、養護教諭の今井先生と一緒に、休み時間や放課後を使って、一生懸命データを確認したり、伝わりやすいスライドを考えたりしていたのだなと感じました。忙しい中での準備や発表練習は大変だったと思いますが、本番、堂々と前を向いて発表する姿はとても頼もしく、養護教諭として誇らしい気持ちでいっぱいです。

「どうすればみんなに自分事として捉えてもらえるか」と悩んだ経験は、きっとこれからの自信に繋がります。改めて思ったのは、医師や教師からではなく、「生徒の皆さんから発信することの力」です。自分の仲間からの声だからこそ、耳を傾けて聴きたくなる、そう思います。皆さんが灯してくれた「歯の健康」への意識が、学校全体に広がっていくことを楽しみにしています。素晴らしい発表を、本当にありがとう！



◇全校生徒の皆さんへ

先日の学校保健委員会では、保健委員の皆さんが「歯の健康」について素晴らしい発表をしてくれました。私自身も、発表以来、歯磨きの時に保健委員の発表を思い出して、ちょっと以前より歯を磨くのが丁寧になったり、「ながら食べ」をしないように意識したりするようになりました。

高校生という時期は、勉強や部活動で忙しく、つい自分の体のケアを後回しにしてしまいがちです。しかし、今回委員が伝えてくれた通り、今この瞬間のケアが、10年後、20年後の皆さん

の「食べる楽しみ」や「笑顔の自信」を支える一生の財産になります。「面倒だな」と思う日もあるかもしれませんが、まずは今日寝る前の歯磨きから、少しでも丁寧に。自分の体を大切に扱う習慣を、この機会にぜひ身につけてほしいと思います。

★校長より★ 今回、保健委員の皆さんが学校保健委員会に向けて発表をしてくれました。調べたことを理解し、自分の言葉で話そうとしていたことが印象的でした。SAHは今後、群馬県全体で取り組んで行く段階に入りますが、「委員会活動」はSAHを進めていく上で大切な鍵になると感じています。前南は委員会がしっかりと活動している学校と考えます。今後も各委員会で発表等、色々なことに挑戦してみてください。(校長 原 拓史)