

## 真剣に考えよう！子ども達の心と体 その3

### —学校保健委員会での御指導から—

#### <伊藤歯科校医さん>

三小の虫歯率は、市の平均の1/10であり、素晴らしいと思う。

しかし、子どもによってかなり偏りがある。**歯磨きが続かず最後まで磨けなくて、くじけてしまう子**がいる。「おはよう」とあいさつしたり、顔を洗ったり、歯を磨いたりという当たり前のことが、30年前の子どもと違ってきている。最近では、子どもと向き合っ歯の磨き方などを**話しかけているのに、聞かない子**がいる。

**CO**という検査結果は、歯の表面が白く濁っていて、表面の下から穴が開きそうになっている状況のことをさすが、**早めに手を打てば元に戻る**ことを知ってもらいたい。

大切なのはやはり、おやつのコントロール、丁寧な歯磨き、よくかむこと。特にかむというのは、食べ物をかみ切って、すりつぶして、よく味わって飲み込むこと。「**かたくて、おいしいよ!**」という**進め方**を実行してもらいたい。**食感や口のはたす役割をきちんと教えていきたい**。歯並びが悪くてよくかめない子が、かまないで飲み込んでしまうことに慣れてしまっている。

お腹をすかせてから、食べさせることである。甘み、しょっぱみ、苦みなど、舌のどこでどんな味を味わうのか、話をするチャンスも作りたい。→(後半の松田校医さんの話につながります)



#### <深瀬耳鼻科校医さん>

**耳鼻科疾患のほとんどは、アレルギー性鼻炎**である。健診の月によって、何のアレルギーなのかは変わってくる。今年は春の杉花粉症がととも少なかった。気候の変動によっても、大分患者数が変わってくるので、今後も注意していきたい。



#### <松田内科校医さん・三小学校保健委員会委員長>

診察をしていると、それぞれの家庭環境の違いが大きいことがわかる。家族の結びつきについて考えさせられる番組があった。

ゲームを始めると、**15分でゲーム脳になる**という。ゲーム脳は、与えられた課題に、○か×か瞬時に答えられる。しかし、その間の理由や考え方になると答えられない。考えられない脳になるということである。そうすると、**人との対話が難しくなり、コミュニケーションの力が育たない**。上司から言われると、対応できなくて、仕事を辞めざるをえない若者も増えている。**人の言葉の微妙なニュアンスや心がわからなくなってしまう**ので、恋人もできない。結婚もできず、少子化にはますます拍車がかかる。ずっとシングルのままである。やがて、人間が80歳まで生きることができない時代がやってくるであろう。**長い時間のゲームは正常な発育発達にとっても、決してよくない**ことがわかる。そこで、三小の各ご家庭に**提案!**

**ごはんの時は、テレビを消して食べることに集中し、家族で会話をたくさんすること!!**

ゆっくり会話をしていると、**子どもの生活が見えてくる**。何か問題がある時には、「どうして?」と理由を尋ねること。必ず理由があるはずだし、意見や考えを述べる訓練にもなり、素晴らしいコミュニケーションの場になるはずである。それから、**おかずは一人一人皿に分けて**食べる。好き嫌いをなくすことにつながるし、バランスよく食べられる。「いただきます」の意味を教えること。私たちは、自然界のいのちをいただいて生きていることを、子ども達に伝えたい。