

## 歯科衛生士会&lt;活動報告&gt;

## 「コロナ禍での支部活動」

福島県歯科衛生士会 郡山支部長  
佐久間 真紗美さん

現在、大変なコロナ禍にある日々が続いております。歯科衛生士会郡山支部での活動も制限せざるを得ない状況下にあります。その中で、今年6月には歯の健康フェアが実施されない代わりに、ボランティア活動を実施いたしました。歯科技工士会郡山支部の方々と一緒に、開成山公園内のゴミ拾い清掃活動、歯科衛生士としてのデンタルフロスやキシリトールガムについての啓蒙活動を実施いたしました。とても良い天気にも恵まれました。参加した会員の方々は開成山公園内を歩きながらの活動でしたので、ちょっとした運動にもなりました。暑い中ではありましたがマスクを着用して、速乾性手指消毒剤を持ちながら、トングを使用してなど感染対策を講じながらの実施となりました。久々に会う会員同士の交流、啓蒙活動を通しながらの会話、たくさんの方々と多くのコミュニケーションをとることができました。

昨年度はZOOMアプリを利用し、会場参加とZOOM参加のどちらでも参加できるハイブリット型の勉強会も実施することができました。

今後も、感染対策を実施しながら活動していきたいと思っています。

多くの学生さんも参加できるものを考えていきたいと思っておりまして、機会がありましたら、ぜひ参加してみて下さいね。



開成山公園にて歯科技工士会さんとの集合写真



出店の方にも啓蒙活動



散歩をしている親子にも啓蒙活動



ゴミ拾い清掃活動



ハイブリット型勉強会の講師と会場参加者



勉強会の会場の様子

## 先輩からひとこと「国試攻略法」

東北歯科専門学校卒業生  
中村 純香さん

私の国試対策を皆さんに紹介したいと思います。まずは勉強面です。国試のために勉強するといっても何から取り組めばいいか分からぬといいう人もいるのではないでしょか。私は過去問を解いて分からなかった分野をノートにまとめていました。この方法は問題形式に慣れることができ、分からないところが目に見えるのでやる気にも繋がりやすくなっています。

次に健康面です。コロナ禍ということもあり、外出は控えて日常的に手洗いうがいや消毒を徹底していました。食事や睡眠もしっかりとるようにしていつも以上に健康に気をつけました。国試が近づいてくると精神的なストレスも溜まりますが友達と話したり、少し息抜きしたりするとリラックスできました。

万全の状態で国試に臨めるように出来ることはたくさんあると思います。ぜひ自分に合った攻略法で合格を勝ち取ってください。応援しています。



普段の私



歯磨き指導の様子



国試対策ノート

福島医療専門学校卒業生  
須藤 明美さん

国試まで半年を切り、学生のみなさんは本格的に試験に向けて学習に取り組み始めている頃かと思います。

去年の今頃の私自身はなかなか本腰を入れられずにいましたが、クラスメイトと「今日は○○の勉強するね!」とお互いに宣言をして励まし合いながら学習を進めました。その時に役に立ったのは、授業ごとにまとめたノートです。定期試験などの時に直前にになってからノートをまとめる方もいると思いますが、授業があったその日のうちに復習してノートを作ておくと、その時は大変ですが後々楽なので、1年生のうちから日々復習をする習慣をつけることをお勧めします。

コロナ禍で登校が出来なかったり、リモートでの授業だと周りの状況が分からず自分で学習が不十分なのではないかと不安になることがありました。しかし、クラスメイトとZOOMを繋いで勉強会を開いたり、情報交換をして過ごしました。

国試は1人で挑まなければいけませんが、国試を迎えるまでの日々は1人ではありません。ぜひ、クラスメイトや先生方と力を合わせながら国試まで1日1日を大切に過ごしてください。



教科ごとにまとめたノート



クラスメイトとのzoomでの勉強会



国試当日の日の出



一緒に国試に向けて支え合った友人と先生



## 東北歯科専門学校より

### 「私なりのリフレッシュ方法」

3学年 後藤 美穂さん

三年生になり、臨床実習や国家試験に向けての勉強、就職活動など自分と向き合い奮闘しなければいけない場面が多くありました。今の自分の努力や選択によって、将来が決定することを考えると不安になる時もあります。しかし、四六時中このようなことを考え、課題に取り組むのは難しいことです。その為私は、自分なりのリフレッシュ方法により気分転換をしています。

一つめは、美味しいものを食べることです。その時の気分にあった美味しいものを食べると、幸せな気持ちになり、疲れが飛び、やる気があります。自分へのご褒美だと感じられて特別感もあります。

二つめは、クラスの友達と会話をすることです。同じ目標に向かって努力をしているからこそ辛いことも共感できたり情報交換することができます。そして、頭の中が整理され、気持ちが前向きになります。

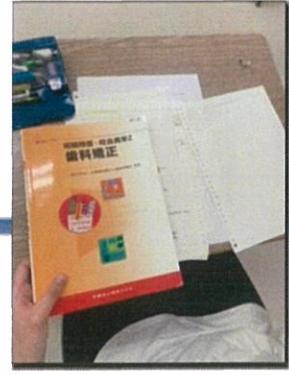
私はこの二つのリフレッシュ方法により、間近に迫る就職活動、国家試験に真剣に向かい、高い技術と多くの知識を持つ歯科衛生士を目指して日々精進していきたいと思います。



### 「歯科衛生士になるに向けて」

2学年 吉田 菜々さん

今現在、私が頑張り取り組んでいることは勉強だ。ご存じだろうが国民皆歯科検診が検討されるほど国からの歯科への関心は高まっている。背景には健康寿命の延伸があることから口腔と全身の関連は密接だとわかる。今や歯科は予防の要ともいえる立場にいるだろう。その中で歯科衛生士へ求められるスキルはより高度なものへと変換していると考えられる。私は将来的に認定歯科衛生士の資格を取得し日本の歯科医療に貢献することが今の目標だ。その為に国家試験をゴールにせず、常に一步先を見据えた勉強を今後も継続していく。そんな私だが常に勉強しているわけではなく息抜きの時間も大事にしている。スポーツ中継が増える季節、私はバレー・ボーラーの試合を観るのが好きだ。特に男子バレーの勢い強くあきらめない試合はとても刺激的で私に大きな影響を与えてくれる。私自身も彼らのように高い向上心を持ち続け、残り半分の学生生活を納得のいく時間にしていきたい。



### 「臨地実習に向けて」

2学年 水野 亜美さん

私は現在、専門学校の2年生です。専門学校に入学してから、あっという間に約1年半以上が経ち、2年生の1月から行く臨地実習まで残りわずかとなりました。入学した当初は、実習はまだまだ先だしな…と思っていましたが、気付けばもうすぐそこまで来ています。今はクラスのみんなで臨床に向けて沢山の先生方からお話を聞き、どのように臨めばいいのかを学んでいます。学校生活を振り返ってみると、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、なかなか外には出られず思うように行かないことも多くありました。しかしその中で、自宅で家族と食事をしたり、お友達とリモートで勉強会をしたりと、コロナ前にはやらなかったようなことができ、その時に応じた楽しみ方を見つけながら日々を充実させることができます。今後も体調管理や感染対策を引き続き行い、医療人として責任のある行動を心がけ、臨地実習に臨んでいきたいと思います。



クラスメイトと学術論文大会



休み時間のほっこりひとコマ



美味しいお食事



### 「私なりのリフレッシュ法」

1学年 矢部 ひなさん

専門学校に入学してあっという間に約半年が経ちました。初めての前期期末試験を終え、後期がスタートしました。入学した当初に比べても引き締まり、「歯科衛生士」になるという責任と自覚を感じる場面が増えました。今はみんなで学習したり、先生方のサポートを受けながら予習・復習に励んでいます。私は授業を集中して受けるためには日々の健康管理や息抜きが必要だと思っています。そのためにお友達と外出したり、美味しいご飯を食べたりと、楽しみを見つけながら生活するようにしています。また、洋服やアクセサリーを集めることができて、よくコレクションして自分がリフレッシュできる環境を作るようになっています。今後も体調を崩さず元気に過ごせるよう、体調管理を徹底しながら医療人としてふさわしい行動を心がけていきたいと思います。



ボランティアに参加しました



リフレッシュTime

