



文責 本宮小学校長 佐久間仁

## 歯 磨き教室

二十一日に歯科衛生士の先生をお招きして、上学年の歯磨き教室を行いました。

四年生が「おやつのとりの方を考えよう」、五年生が「かむことの大切さを知ろう」、六年生が「歯肉炎の予防」について学びました。

四年生は日頃食べているお菓子やジュースに含まれる砂糖の量に驚いた様子でした。染め出し液を使って歯の汚れ具合をチェックしました。歯と歯茎の境目や歯と歯の間、歯の裏側などに磨き残しが多いことに気付きました。歯ブラシの毛先が開いていないかを確認し、丁寧に汚れを落としました。

五年生は、クッキーやするめを実際に試食して、飲み込むまでかんだ回数を数えてみました。固い物ほどかむ回数が増え、唾液もよ



く出て、食べ物のかすも歯に付きにくいことを確かめました。

六年生は、歯に付いた汚れから、細菌が増えて「歯垢」となり、唾液の成分によって「歯石」となることを学びました。放置すると、歯茎が腫れたり、歯がぐらついたりするなど、歯肉炎になることも教えていただきました。

低学年の頃は、お家の方に声をかけてもらったり、仕上げ磨きをしてもらったりしていたと思います。成長するにつれて子どもだけで歯磨きをするようになると、大人が知らない間にむし歯や歯肉炎が進行していたという話を聞くことがあります。この機会にお子さんの口の中の状態をご確認ください。歯科検診でむし歯や歯垢(歯石)などが見つかった人は、早めの受診をお願いします。



丁寧に磨こうね



## 朝食を見直そう



十二日から十六日までの五日間、「朝食について見直そう週間」として朝食の摂取状況を調べました。最終日(十六日)の結果は以下の通りです。(調査児童数四一〇人)

○朝食摂取者数 四〇三人(九八・三%)

○朝食に野菜を食べた児童数 二三一人(五六・三%)

○朝食に汁物を食べた児童数 一八五人(四五・一%)

○昼食以外に誰かと食事した回数

・二回(朝と夕)

・一回(朝か夕) 三一七人(七七・三%)

・一回(朝か夕) 九三人(二二・七%)

・〇回(ない) 一九人(四・六%)

今回の結果から九割を超す子どもたちが朝食を食べていたことが分かりました。一方で、約半数の子どもたちは野菜や汁物などがとれていない実態も明らかになりました。バランスのとれた食事という点で課題が残ったと思います。

成長期の子どもたちにとって、食事の大切さ言うまでもありません。特に、朝食は一日の活動のエネルギー源です。忙しい朝です

が、野菜たっぷりのみそ汁や具だくさんスープを一品加えるなど、栄養バランスのとれた朝食を準備していただくようお願いいたします。

## 特設クラブ



放課後、多目的室から美しい歌声が響いてきます。合唱部の子どもたちが週二回から三回、八月の合唱コンクールに向けての練習中です。今年は三年生から六年生までの十九名が入部しました。

今は基本的な声の出し方や各パートの音取りなどを中心に行っています。歌詞に込められた思いや願いを考えながら、一音一音丁寧に表現しようと頑張っています。

また、十月に行われる市の駅伝大会に向けて、駅伝部の練習もスタートしました。放課後、三十分から一時間程度、二キロ走やシャトルラン、十分間走、ダッシュなどのメニューに取り組んでいます。

今後、四年生から六年生三十名が、目標に向かって競い合い、励まし合いながら、持久力とチーム力を高めていきます。

保護者の皆様の応援をよろしくお願いします。

