

学校だより



市川市立平田小学校

～共に学ぶ 共に育つ 共に感動する そして共に幸せ～

いなほ
稲穂

学校教育目標

夢をもち、たくましく生きる
子どもの育成

No.6

令和4年6月2日

校長 蜂須賀 久幸

<https://ichikawa-school.ed.jp/hirata-sho>

いただきます 人生100年 歯とともに

見出しは、今年度の歯と口の健康週間（6/4～6/10）のキャッチフレーズ。また、『のぼそよ 健康寿命 歯磨きで』が啓発標語です。この健康週間に先立って、昨日「市川市むし歯予防大会」が開催されました。各校から選ばれた健歯児童が会し、健康な歯の持ち主を選ぶのです。健歯の学校代表を選ぶ際も、①第二大臼歯まで生え揃っていること、②歯列が整っていること、③むし歯や治療痕がないこと、④歯周病がなく、歯肉がきれいで健康な色であること、⑤歯の色が美しいことなどが条件とされますので、時には「代表なし」ということもあります。ですから、今回平田小代表となったH. YさんとN. Kくんは、それだけで誇れることです。

さて、どれだけの保護者が子供の口腔内の健康に関心を持っているでしょうか。むし歯の有無には神経質になっても、今生えている歯の数や乳歯・永久歯の数まで把握していることは少ないかもしれません。ぜひ、歯の健康や食事、歯磨きなどにスポットライトを当てる機会にできたら嬉しいです。よく聞く「8020運動」は、80歳まで自分の歯を20本残そうという趣旨ですし…。

ところで、今から4千年前は、むし歯は口の中に棲む虫が歯を食べて穴をあけてしまうと考えられていたといえます。だから、祈祷師や抜歯屋が対応したようです。一方、口腔内の細菌による酸が歯を溶かしていると解明されたのは、ずっとあとの19世紀末頃だとか。

原始時代はむし歯自体がなかったともいわれています。焼くことはあってもほとんどの食べ物が硬く、必然的に噛むことにより唾液分泌が促され口腔内の細菌を洗い流したり酸を中和したりする作用が働いていたからと考えられます。煮て調理する方法を見出してから、噛む回数も減り始めました。1回の食事での噛む回数が、縄文・弥生時代には4000回以上、鎌倉時代に2500回前後、戦前には1500回となり、今では600回くらいとされています。理想の咀嚼回数は1500回以上といえますから、意識して噛まないとは達成できそうもありません。軟らかい食べ物は歯にこびりつきやすく、むし歯や歯周病の原因となる歯垢が生じやすくなりますからなおさらです。

噛むことのメリットは肥満予防のほか、脳細胞の働きが活発になって反射神経・記憶力・集中力・判断力のアップにつながります。高齢者においては、認知症予防にもなるといわれています。さらに顎や口の周りの筋肉を動かすので、表情が豊かになったり発音がよくなったりすることが期待できます。逆に、噛むことができない状況は、胃腸への負担や頭痛・肩こり、姿勢の悪化、顔の表情筋の衰えを引き起こします。

食後の歯磨きとともに、歯ごたえのある食物繊維豊富な食材を意図的に増やしたり「一口30回噛む」よう食事の咀嚼回数に気をつけたりして唾液の分泌を促すなど、口腔内の健康にも気を配りたいものです。この機会に、子供や自分の歯数や口腔内の状況を再確認してみてもいいのでは？

運動会を振り返って



2学年ずつ開会式が行われてスタートした運動会。これまでは多くの時間を費やし、「指導されることを言われるがままに取り組んできた」わけですが、当日は「自分で考えて、動き方や指先の表現、顔の表情などを自分なりに演じる」レベルまで引き上げていたことを感じました。子供たちの本気が随所に見られたことをうれしく思います。ここに、改めて全学年のプログラムを添えて、写真で簡単に振り返ります。

プログラム	2・4年生	1・6年生	3・5年生
1	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
2	ゴールめざして かがやけドン!②	疾風~6年生の疾きこと風の如く~⑥	かけぬけろ80m③
3	大玉ころりん④	残響散歌(ダンス)①	心を一つに!大玉転がし⑤
4	2・4年リレー	最高学年リレー~全力でバトンを繋げ!~⑥	3・5年リレー
5	Fun Fun ★きらりんキッズ★②	チェッコリ玉入れ①	ツバメ~未来にひろがれ~③
6	飛び出せ 平田っ子④	押して通せ!大玉転がし⑥	ゴールに向かってGOGO!5!⑤
7	きらりんの玉入れ②	まっすぐ走ろう①	ツバメの玉入れ③
8	86人の愛がすべて! KICK&SLIDE④	表現運動~HERO~⑥	エイサー⑤



← 一年生代表の「誓いの言葉」



← 5年「エイサー」 ↑ 小学校最後の運動会 6年表現運動「HERO」



↑ 2・4年による「リレー」



↑ 3年ダンス「ツバメ」

学校運営協議会の委員を紹介します

五月十六日に今年度第一回目の会議を行い、学校経営の基本方針について承認いただきました。次回は七月十一日に授業の参観及び給食の試食をして、意見交換します。

- 委員長 佐藤博彰 様(地域学校協議活動推進員)
- 副委員長 石井伸滋 様(前PTA会長)
- メンバー 江口洗 様(民生児童委員)・小郷一郎 様(平田町会)・亀崎典子 様(民生主任児童委員)・川崎敏美 様(元平田小学校長、平田子供会会長)・川原征二 様(新田2・3丁目町会)・久保郁美 様(PTA副会長)・小林正明 様(市川工業高校教頭)・戸村節子 様(八幡南口町会会長)・橋本雅子 様(民生主任児童委員)・安田はな 様(地域学校協議活動推進員)・和田覚 様(現PTA会長)・校長・教頭 計15名