

校長室だより



令和6年11月29日
春日井市立松原小学校

お口の健康を守るために 今できること

昨日、学校歯科医の川口先生をお招きして、3～6年生の子どもたちと先生たち、保護者のみなさんで、学校保健委員会を行いました。

校長のあいさつでは、「みんなが生まれたとき、お家の人はきっと『元気に健康に育ててほしい』と願ったと思います。そして、先生たちも、この先ずっとみんなが健康であってほしい、大人になって困らない体や心でいてほしいと願っています。小学生の今からやっていると、ほんの少し気を付けていくと、将来困らない、安心して過ごせることがいっぱいあります。みんなが、大人になったときにしまったなということにならないように、みんなで一緒に歯や体の健康について考えて、学んでいきましょう。歯科検診のときに、みんなの口や歯のようすを見てくださっている、学校歯科医の川口先生から、歯について詳しく教えていただく、とても貴重な学びのチャンスです。しっかり聞いて、自分らしく学んでほしいと願っています。また、保健委員会のみなさん、準備や練習ありがとうございます。たくさんの方の前で緊張していると思いますが、がんばってください。応援しています。」と話しました。

保健委員会の発表では、

○歯科検診で「歯科検診の結果のお知らせ」をもらって受診するように言われ、受診しているのは50%ほど。受診することも、今できる大切なこと。

○歯磨きの後のうがいは1回でいい。(ぶくぶくうがいをしなくてもいいくらい)

○C0(初期虫歯)やG0(軽度の歯肉炎)は、適切なケアを続ければ、どちらも健康な状態に戻る可能性がある。

○高学年ほど、C0の割合が高くなっている。注意が必要。

など、クイズを交えて、本校の実態から大切なことを学ぶことができました。

その後、川口先生から「お口の健康を守るために、今できること」という演題でお話しいただきました。



<お口の健康を守るために 今できること>

- ① 規則正しい生活
- ② よくかんで、すききらいなくバランスのとれた食事をしましょう。
(一口30回ずつよくかんで食べよう…カミングサンマル運動)
- ③ 食事のあとには、歯みがきをしましょう。
- ④ 転んだいぶつかったりして、お口のけがをしないようにしよう。
- ⑤ 鼻呼吸をしよう。(あいうべ体操)…一日30セット といあえず3週間
- ⑥ フッ化物洗口

お口の健康を守るために、みんなは今スタートラインに立ったところです。できることから取り組んでほしい。フッ化物洗口も続けて歯を守ってほしいです。(川口先生より)

あいうべ体操について

昨年度の校長室だよりで紹介した「あいうべ体操」についても教えていただきました。

歯科検診のために来ていただいた校医の先生から、口呼吸の子が多いと教えていただきました。自然に口が開いてしまう子や歯に着色がある子が多いようです。お子さんはどうでしょうか。寝ている時、何かに集中している時、お口がぽかんと開いていませんか？口呼吸をしていると次のように心配なことがあるそうです。

- ① 虫歯や歯周病になりやすい ② 歯並びにも影響する ③ 風邪をひきやすい など

そこで、いい方法を教えていただきました。「あいうべ体操」と「エアうがい」です。「あ〜い〜う〜べ〜」と口を大きく動かしながら体操します。なかなかハードですが、効き目があるようです。エアうがいは、ほっぺを空気で膨らまして、うがいをしているように、左右のほっぺを交互に空気を動かして膨らませる体操です。親子でやってみてください。(R5校長室だより第5号より)

＜あいうべ体操の効能＞ 教えていただきました

- ① 鼻呼吸をしよう！ 鼻は天然マスク（加湿機能付きの空気清浄機）
正常に機能するように、舌や口周りの筋肉トレーニングをしよう（食事・会話も大切）
- ② 口から雑菌を全身に回さない
新型コロナ、インフルエンザ、風邪の予防。 アトピー、ぜんそく、花粉症の改善。
- ③ 歯や口の病気の予防
- ④ 集中力アップ（脳の冷却）
- ⑤ 飲み込みもよくなる。（お年寄りにもぜひ教えてあげて。）
他にも、体にいいことがいっぱい！小顔にもなるそうですよ。親子でチャレンジ！！

グッドチャンスクエスト 大成功

23日（土）午前の部にも、午後の部にもたくさんのおともたちと保護者の皆様に参加していただき、開催することができました。困ったときに地域の大人に声をかける経験や異年齢の仲間と力を合わせて、ミッションをクリアしていく経験を通して、おともたちは笑顔で達成感を味わうことができていました。最初は、戸惑っていたおともたちも、ゴールしたときには、「楽しかった」「またやりたい」「ありがとう」の声が聞こえてきて、成長を感じました。体育館の舞台裏でじっとしていた私は、松原の森で同じチームの子と宝を探し当てて大喜びしている歓声が聞こえてきて、窓の隙間から見えるおともたちのようすがとてもうれしかったです。保護者や地域の皆さんの中には、ボランティアとして協力いただいた方もいらっしゃいました。おともたちのためにありがとうございました。また、当日、たくさんの方々に手伝いいただきました。たくさんの方に、優しく丁寧に対応してもらったことで、どの子も安心していきいきと活動することができていました。どのミッションも楽しかったとおともたちから聞いています。学校だけでは実施できないスケールの大きいイベントを企画して、松原のおともたちにグッドチャンスを提供したことに学校を代表して感謝の気持ちを伝えたいです。ありがとうございました。アンケートを通して、受付時間のこと、抽選会のこと、待ち時間のこと、さまざまな点でご意見をいただきました。主催していただいた青年会議所みなさんとも共有していきます。ご協力、ありがとうございました。中心になって企画してくださった方は、本校の卒業生で、「松原のおともたちのために」と最初からおっしゃっていました。いつか、今回の経験をしたおともたちの中から、地域のために、松原小学校のおともたちのためにと考えてくれる子がいてくれたらと思うとわくわくします。

☆他学年との交流で緊張しましたが、上手く班がまとまって、他学年と仲良くなれて嬉しかった。他学年とさらに仲良くなるきっかけをくれてありがとう！松原小学校で素敵なイベントを開催していただきありがとうございます!!。

☆あまり歩いたことのない場所を歩いて、地域を知ることができ、ほんとうに冒険のようだった。

◎高学年のおともたちが、低学年を終始助けてくれる姿に感心し、自分の子どもも今回の体験で自分が高学年になったら下のおともたちに優しく接してくれることを願っています。

◎地域の方との触れ合いをはじめ、大人との繋がり方や、休日にお友達に会える特別感、仲間と力を合わせる事の大切さなど多くを子どもたちが学ぶ事ができたと思います。

☆ 笑顔であいさつ しっかり聞こう 元気にすごそう ☆

「何事にもチャレンジし自分らしく学び続ける子」「自分も相手も大切に正しく行動できる子」