



南部小だより

令和6年度10月号
南砺市立福光南部小学校
TEL 0763(52)4050

学校ホームページQRコード



歯磨きは健康的な生活への第一歩

保健主事 山本和樹

本校では歯磨きを大切にしています。昼休みに入る前の5分間に歯磨きタイムを設けて、全校放送で流す「歯みがきソング」に合わせて、一斉に歯磨きをしています。食べた歯を磨く習慣が身に付くことをねらって取り組んでいます。

夏休み期間には、家庭での継続的な歯磨きを促す歯磨きカレンダーの取組を行いました。その結果を見ると、たくさんの子供が継続して歯磨きをしていたことが分かりました。しかし、昼は磨かない子供が多いという課題も見られました。それはきっと歯磨きをしなくても磨かなくても困ることを感じたことがないからでしょう。そうすると、中学校や高校以降でも磨く習慣が残るかどうか心配になります。



日本歯周病学会や厚生労働省関連のサイトでは、歯磨きの大切さ、歯周病をなくすことで病気に強い体づくりができることを紹介しています。また、歯周病菌が歯の隙間等から体内に入ると、①糖尿病の悪化、②脳梗塞・心筋梗塞の発症、③早産・低体重児出産、④関節リウマチ、⑤骨粗鬆症、⑥肺炎・気管支炎、⑦脂肪性肝炎、⑧アルツハイマー病といった病気にかかるリスクがあるとの記載がありました。歯周病を悪化させると、脳・肺・心臓・肝臓・骨・関節等、全身の病気のリスクが高まるそうです。歯磨きは虫歯をなくす作業というよりも、「自分の人生を健康的に暮らすための作業」と言えるのではないのでしょうか。

これらのことから、歯磨きを習慣付けることはとても大切です。習慣付けのために、家族で歯磨きタイムを設けてみるのもよいと思います。学校やご家庭で継続的に歯磨きに取り組むことで健康的に生活するよい習慣が身に付くことを願っています。

日本歯周病学会ホームページ「歯周病Q&A」 <https://www.perio.jp>

厚生労働省「歯周病 Teeths eヘルスネット」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth-summaries/h-03>



11月の交通安全街頭指導

11月 1日(金) 山本 孝一さん(柄崎製材所前) 渡辺 晃さん(殿信号交差点)

11月15日(金) 立野 文州さん(柄崎製材所前) 天池 哲忠さん(殿信号交差点)

※ 指導時間 柄崎製材所前は7時35分から7時50分です。

殿信号交差点は7時30分から7時45分です。

よろしく願いいたします。

自分の身は自分で守ろう（避難訓練）

今年、年始めに能登半島地震が起き、自然災害の脅威を強く感じた年となりました。本校では、年間を通して授業中や休憩中の火災発生や地震、洪水、保護者への引き渡し等を想定した訓練を行っています。

2学期早々には校区内でクマが出没し、引き渡し下校を行うことがありました。その際に子供たちは1学期に訓練した動きを思い出し、落ち着いて家族の迎えを待つことができました。

また、地震を想定した訓練では、地震のアラートが鳴ったと同時にすぐに机の下に頭を入れ、素早く身を守ろうとする子供たちの姿がありました。

自然災害はいつ起こるか分かりません。子供たちがいざというときに落ち着いて行動することができるように今後も指導していきたいと考えています。

（避難訓練担当 山本 郁）



野菜を育ててみんなで食べよう（ひまわり・あすなろ学級）

「好きな野菜はカボチャです。」

「サツマイモでおやつを作りたいよ。」

「私はキュウリとトウモロコシがいいな。」

ひまわり・あすなろ学級の子供たちは、食べるのが大好きです。1学期、「野菜を育ててみんなで食べよう。」と提案したところ、子供たちは思い思いに育てて食べたい野菜を考えました。そして、畑の広さ等も考え、キュウリ、ミニトマト、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモ、トウモロコシを育てることに決めました。

子供が野菜を育てることは簡単なことではありませんが、みんなおいしいものが食べられるならがんばって育てようという思いで、まずは土作りから始めました。重い鍬をもって耕すのは大変でしたが、声をかけ合い汗を流しながら仕事をしました。草むしりや水やり等の世話も、暑い中、嫌がらずにやりました。中には途中で枯れてしまい、がっかりすることもありましたが、元気に育つ野菜たちを見るのを楽しみにしていました。そして、たくさんのミニトマトが食べごろの色になった時や土の中にたくさんのジャガイモを発見した時には、子供たちは歓声をあげながら収穫を楽しみました。

「相談して決める・耕す・植える・世話をする・収穫する・協力して調理する・食べて収穫の喜びを味わう」といった野菜作りにかかる一連の活動を通して子供たちは多くのことを学びます。自分たちの手で行うことで得られた達成感を積み重ねることで自信や自己肯定感を高めます。

これからも、子供たちのよさや力を伸ばせる活動を進めていきたいと思います。

（ひまわり学級担任 水上 尚美）



11月の行事予定

日	曜	予 定
6	水	研修会のため3限後下校（給食なし）
7	木	クラブ
14	木	委員会
20	水	人権教室（全学年）
21	木	学習参観 クラブ参観
22	金	2年歯科保健教室
23	土	5年南砺市ふるさと教育発表会 (13:00～ ヘリオス)
28	木	委員会
29	金	ミニ音楽集会 ズック持ち帰り

ご来校ありがとうございました ～ 学習発表会 ～

10月19日（土）の学習発表会では、たくさんのご家族、地域の方にご来校いただきありがとうございました。子供たちは、作品やステージ発表をたくさんの方に見ていただくことで、大きな達成感を得ることができました。

これからも、子供たちの成長や本校の取組を見守り、支えてくださいますようお願いいたします。

