

よい生活習慣は一生の宝



～歯の健康は全身の健康、6歳からの虫歯に注意～

こすげたかとし
校長 小菅恭青史

毎朝5時30分起床。起きたら先ず顔を洗って、朝日を浴びました。その後はユニフォームに着替え、小学校の校庭へ……。小学生の時、ソフトボールに夢中でした。

中学校では卓球部に入りました。部員が40名(同学年15名)近くいて、初心者の私の実力は、下から数えて1～2番目でした。それが悔しくて、毎日、帰りの会が終わると一目散に体育館を目指しました。誰よりも早く行って、トレーニングを済ませ、先輩に声をかけてもらうのを待っていました。先輩が教えてくれたのです。その積み重ねの甲斐あって、実力は上から数えて4番目(当時は4名までが正選手)。上位の選手に勝利することもありました。中学2年生の時から秩父郡市大会では団体優勝。埼玉県大会も4回出場しました。中3最後の埼玉県民総合体育大会では激戦の末3位に入賞しました。

昔の話です。でも、今思えば、この経験があったからこそ集中力が鍛えられ、目標も思えば叶えられるということの意味を味わえたのです。正直、学習面はおろそかでした。部活を引退した後、ぼーっとする時期がありました。まわりの仲間が進学に向け、勉強を始めたのです。出遅れた感はありましたが、目標を持ち、努力しました。やがて、学力も安定し、希望校に進学することができたのです。卓球は私の生涯スポーツとなりました。

話は変わりますが、去る6月16日の朝、本校で、児童集会(保健・給食委員会の発表)が行われました。特に、印象的だったのが歯科健診のまとめでした。虫歯も治療痕もない子が84名(中でも特にきれいな子が22名)います。歯は全身の健康の要です。これからは強い歯を守り通してくださいね。一方、虫歯のある子が55名(通院を勧められた子はなんと89名)でした。私自身、虫歯を甘く考えていましたので、幼い頃から大変苦労しました。痛い思いもしましたし、お金も痛い出費でした。子供の乳歯は6歳頃から抜けはじめ、永久歯へと生え替わります。しかし、この早熟な永久歯がくせもので、ブラーク(歯垢)がつきやすく、抵抗力も弱いため、虫歯になりやすいのです。私は毎日のケア(歯磨き)を怠りましたので、小学生から歯医者さんへの常連でした。今、みなさんも、そのまっただ中にいます。通院を勧められた人は、直ちに歯医者さんに診てもらってください。虫歯は、放って置いて、決して良くなることはありません。悪くなる一方です。歯が悪いと、身体にも悪影響があると言われています。健康な歯と健全な食生活を維持するためには、治療が絶対に必要です。夏休みが終わるまでには、100%治療完了にしましょうね。これが、私の目標でもあります。よろしく願いします!!

よい生活習慣は、よい生活環境からつくられます。例えば、一日の生活の原動力となる「朝食」を抜いたらどうでしょう。脳や体に大きな悪影響を及ぼします。子供が朝食を食べない原因の一つは、夜更かしです。大人も同じです。夜更かしは体がだるく、食欲も出ません。夜更かしをやめ、気持ちよく目覚め、朝ごはんを食べることが学力・体力の向上につながります。



マリーゴールドの花言葉「健康」

7 月 の 主 な 行 事 予 定

- 3日(月) 朝学習、通学班下校(14:55)、家庭学習重点期間(～5日)
- 4日(火) 児童集会、にこにこ相談日
- 5日(水) 読み聞かせ、ロング昼休み、
- 6日(木) 学級の時間、委員会活動
- 7日(金) 臨時6、登校指導、学校保健委員会、PTA心肺蘇生法講習会、特別支援学級合同遠足
- 10日(月) 挨拶声かけ運動、学級の時間、通学班下校(14:55)、あいさつ週間(～14日)、清掃週間(～12日)
- 11日(火) 音楽集会、にこにこ相談日
- 12日(水) 学級の時間
- 13日(木) 臨時4
- 14日(金) 臨時4、規律の日
- 15日(土) 開校記念日
- 17日(月) 海の日
- 18日(火) 臨時4
- 19日(水) 臨時4、給食終了
- 20日(木) 臨時3、1学期終業式、通学班下校(11:30)
- 21日(金) 夏季休業日(～31日)、サマースクール



夏休み中の水泳指導

		午前1	午前2	午後1	午後2
		9:20～10:20	10:30～11:30	1:00～2:00	2:10～3:10
7.	21 金	6年強化練習	低学年	中学年	高学年
	24 月	6年強化練習	低学年	中学年	高学年
	25 火	6年強化練習	低学年	中学年	高学年
	26 水	教育課程研究協議会			
	27 木	チャレンジ	低学年	中学年	高学年
	28 金	秩父地区水泳大会(皆野会場)			
	31 月	チャレンジ	低学年	中学年	高学年
8.	1 火	高学年	低学年	中学年	高学年
	2 水	低学年	中学年		

がんばった 秩父地区硬筆展

推薦賞	4年 米津 琴巴	5年 落合 仁美	6年 大濱 星	
特選賞	1年 篠田明日香	1年 野口 琴未	2年 篠田 瑞希	2年 須藤 世成
	2年 大嶋 祈愛	2年 新井さくら	2年 伊佐 夏泉	3年 堀内海玖亜
	3年 築田優姫奈	4年 村越 希咲	4年 吉田 莉乃	4年 米津 笛世
	5年 青木 優奈	5年 風間 優姫	5年 高橋 愛	5年 加藤 莉奈
	6年 伊佐 慎斗	6年 須藤 乃愛	6年 野澤 実愛	
優良賞	1年 大嶋 希旺	1年 小池悠大朗	1年 関田 浩宇	1年 福島 昊生
	1年 吉田 妃南	1年 佐久間未祈	1年 富山 慶音	1年 野口 和香
	2年 中畝 陽奈	2年 小菅 友翔	2年 野口 健	2年 増田 結愛
	2年 増田 悠花	2年 大口花奈恵	2年 本多 美優	3年 黒沢 孝紀
	3年 中川 萌花	3年 中村 心奏	3年 坂上 成世	4年 新井 愛
	6年 黒沢 知央	6年 飯野 堇花	6年 今井 遥	6年 西澤 李波