



学校だより 令和6年度6月号 知名町立住吉小学校

がじゅまる

メールアドレス sumiyoshisho2@po3.synapse.ne.jp 7月3日発行

せいっぱい
取り組む
住吉っ子

「歯と口の健康週間」歯を健康に保つ工夫を！

校長 牧口 廣久

6月は、紫陽花を所々で目にしました。紫陽花には一枚一枚が寄り添う姿から「家族の結びつき」という花言葉があるそうです。時に応じて自在に色を変えながらも、支え合うように咲く。微笑ましい家族の様子が目に浮かぶようです。

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」。これは、「歯と口の健康週間」の標語です。健康週間は歯と口の健康に関する正しい知識を普及・啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることを目的としています。この機会に、日々の口腔ケアを見直していきたいものです。

日本歯科医師会などが推進する「8020運動」は、80歳になった時に20本以上の歯を保つことを目標にするものです。大人の歯は親知らずを除くと28本ですが、歯科疾患実態調査によると、1人平均の現在歯数は80～84歳で15.6本となっています。20本以上の歯があれば食生活に、ほぼ満足できるといわれており、1本でも多く維持し、歯の機能を保っていききたいものです。

そのためには虫歯の予防とともに、歯周病への注意も必要です。歯周病は細菌感染により、歯肉（歯茎）に炎症が発生し、重症化すると歯を支える歯肉や骨が破壊される病気です。実は、気付かないうちに進行していることも多く、歯が抜け落ちてしまうこともあります。また、歯周病は口腔内の病気というだけでなく、糖尿病のリスクを高めることが分かっています。ある歯科医師によるとその要因のひとつとして「歯周病による微細な炎症が、全身に波及し、血糖を下げる働きがあるインスリンの効き目を阻害する」ことが考えられるようです。また一方で、歯周病菌を飲み込むことによる腸内細菌の変化が、全身疾患にも影響するといえます。歯科医師は「歯周病は、様々な病気を引き起こす可能性があります。第1の対策は歯磨きですが、メリハリのある食生活や、ストレスをためない心がけも重要です」と語っています。

学校で行われる歯科検診は一年に一回ですが、検診結果で虫歯が発見された場合は、すぐに治療をすることをおすすめします。すぐに治療をすることで、重症化を防いだり、全身疾患への影響を防ぐことができるからです。

虫歯や歯周病の予防に努める中で、一つ一つの生活習慣を見直し、健康輝く日々を送りたいですね。

* 歯と口の健康について * 家庭教育学級「親子はみがき教室」と第1回学校保健委員会の取組

6月1日（土）、中山みどり先生（歯科衛生士）と栗尾廣美先生（食生活改善推進員）を講師にお迎えして「親子はみがき教室」を行い、歯の健康と正しい歯みがきの仕方について学びました。また、6月28日（金）の第1回学校保健委員会では、本校の養護教諭と体育主任から、定期健康診断の結果や児童の健康状態と体力テストの結果等の報告がありました。



その中で、住吉小の課題として、むし歯の治療率の低さとむし歯再発者の多さがあげられています。歯の働きは食べ物をかみくだき、消化や吸収をよくすることだけでなく、実は運動との関係もあります。バレーボール・野球・サッカーでボールを打ったりけったりするときに、奥歯にもものすごい力がかかるのだそうです。だから、一流のスポーツ選手は歯がとても丈夫だといえます。普段の生活の中でも、重い荷物を運ぶときやひとつのことに集中しているとき、自然に奥歯と奥歯がかみ合わさっています。子どもたちがスポーツにはげみ、ベストなパフォーマンスを発揮できるように、むし歯の治療・歯みがきでの予防は大切です！

* ニシムドゥル海岸にて 塩づくり体験学習 * 【がじゅまるクラブ通信】



6月8日（土）に、正名字の塩づくり実行委員の方々を中心に、住吉小学校5・6年生と保護者が昔ながらの塩づくり体験をしました。塩づくりの歴史を後世に残すために、昨年度から行われています。海水を煮詰める釜からのぼる湯気に、「熱いし、煙で何も見えない。」という感想を子どもたちはもったようです。塩づくりの大変さを感じる貴重な体験ができました。

7月・8月の行事予定



- | | |
|---|--------------------------|
| 10日(水) 着衣水泳(田皆中プール) | 23日(火) 町小学校水泳記録会(知名小) |
| 16日(火) 児童代表委員会
(大運動会スローガン決め
第1回学校運営協議会) | 24日(水) 町小学校水泳記録会予備日 |
| 19日(金) 終業式・大掃除【給食あり】 | 27日(土)・28日(日) 知名町ふるさと夏祭り |
| | 31日(水) 子ども議会 |
| | 8月21日(水) 出校日【下校時刻 10:25】 |