



「噛む」ということ



学校長 池邊 貴康

子どもの頃、食事のたびに「よく噛んで食べなさい」と祖母によく言われました。うるさいなあと思いつつも、しかたなく噛んだものでした。祖母は、消化をよくし、丈夫な体にするためにそう言ったのでしょ。受け継がれた先人の言葉というのは、長年の生活が生んだ知恵で馬鹿にできないものです。その後の科学の発達と共に正しさが立証されることもしばしばあります。よく噛むということも、最近ではいろんなプラス面が分かかってきたそうです。その一つに、よく噛むと脳の発達を促すということがあげられます。以前、文科省の特定研究班「そしゃくシステム」で、専門学者が実験しています。マウスに固形食と粉末食を与えると、固形食の方が脳活動が盛んになり、片側の歯を抜くと抜いた方の脳組織の発達が遅れるという結果がでたそうです。どうも「噛む」という外力によって特殊なタンパク質ができ、脳を活性化させるらしいのです。

「おじいさんの台所」という本を書いた佐橋慶女さんは、入れ歯の調子が悪くなってから、父親の性格が変わったと指摘しています。大好物の肉や固いものが食べられなくなって、持ち前の闘争心と好奇心が薄れ、何かにつけて消極的になったと言います。これも関係ありそうです。

ところで、昔の日本人はよく噛んでいたようです。卑弥呼(ひみこ)の時代は、カワハギの干し物や玄米おこわなど固いものが多く、一食に四千回も噛んだと言われています。柔らかいもの全盛の今は、平均六百二十回だそうです。固いものへの食事の見直しが必要ではないでしょうか。

いや、その前に丈夫な健康な歯であることが絶対条件です。歯の検査も終わりました。本校221名中66名約30%が治療を要します。これは昨年よりも約10%増です。ちなみに昨年度の治療率は約44%でした。今年度60%超を目指しています。(もちろん100%であって欲しいのですが……)これは、親の責任です。



早めに治療して、よく噛んで食べる習慣を身に付け、心も体も頭も育てていきたいものです。

虫歯予防デー、歯の衛生週間が終わりました。学校では、歯っぴい教室等を実施して「歯の大切さ」をたっぷり教えたつもりです。いつまでも「噛める歯」でありたいですね。

すくすく・ALT・JTE



すくすく(小学校低学年で児童数31人以上の学校に、配置される非常勤講師)の池水文美先生、ALT(外国語指導助手: Assistant Language Teacher)のフィリップ・ホリデイ(Phillip Holliday)先生、JTE(日本人英語指導者: Japanese Teacher of English)の宇都美乃先生が本校に配属されました。1年間の学習や外国語教育が、ますます充実していきます。

友情・協力…、宿泊学習!



5月15~17日、5年生は2泊3日の宿泊学習を行いました。解散式で下野龍君が発表した終わりの言葉から、一部紹介します。「ぼくがこの3日間で一番きつかったことは、カレー作りです。ぼくは火起こしの係でした。煙で目が痛くなったり、

火が弱くなったりと想像以上に難しかったです。でも、自分たちで作ったカレーはとってもおいしくて家で食べるより100倍おいしく感じました。親と離れた生活に初めは不安もありましたが、友達と過ごした2泊3日は最高に楽しかったです。寝泊まりをしたり、お風呂に入ったり、3食一緒に友達と食べたことで、友達の輪も広がられました。学校では感じられない感覚でした。」



地震・津波想定避難訓練

6月13日、地震・津波を想定し、全校児童で串良中まで避難する訓練を行いました。最近、関東・近畿地方で強い地震が立て続けに起きました。万一、大きな地震が起こった時、冷静に確実に避難できるように、各家庭でも話題にしてほしいです。



土曜参観日・児童引き渡し訓練

6月9日は家庭教育学級開級式・土曜参観・PTA教育講演会・緊急時児童引き渡し訓練を行いました。土曜日ということもあり、多くのお父さんお母さんが来校され、子どもたちの生き生きとした姿をご覧いただきました。PTA教育講演会では、有園あつこ様(ホテル太平温泉取締役)を講師にお招きし、「親も子も先生も幸せになる『ほめ日記』」と題して御講演いただきました。その後、緊急時を想定した児童引き渡し訓練も行い、充実の土曜参観日となりました。ありがとうございました。



6月9日は家庭教育学級開級式・土曜参観・PTA教育講演会・緊急時児童引き渡し訓練を行いました。土曜日ということもあり、多くのお父さんお母さんが来校され、子どもたちの生き生きとした姿をご覧いただきました。PTA教育講演会では、有園あつこ様(ホテル太平温泉取締役)を講師にお招きし、「親も子も先生も幸せになる『ほめ日記』」と題して御講演いただきました。その後、緊急時を想定した児童引き渡し訓練も行い、充実の土曜参観日となりました。ありがとうございました。

2週間の教育実習!

本校の卒業生である有島由美さんが母校での教育実習を行いました。5年1組で数回授業をし、子どもたちともすっかり打ち解けていました。立派な先生になって、母校に帰ってきて欲しいというのがみんなの願いです。



7月の主な行事予定

- 2日(月) 水泳学習自由参観~14日
- 5日(木) 授業参観 学級PTA
- 12日(木) PTA常任委員会
- 14日(土) 土曜授業日 PTA交通安全の日
- 16日(月) 海の日
- 19日(木) 食事中ノーメディアデー
- 20日(金) 一学期終業式 大掃除
- 21日(土) 夏休み 水難事故防止運動強調期間~8/31
- 27日(金) 市小学校水泳記録会

