

令和6年度 学校だより



# 光神の輝き

曾於市立光神小学校



令和6年6月12日発行



電話 0986-79-1925

FAX 0986-79-1140

## 「一日に3回」「食後3分以内に」「3分間」しっかり磨く

校長 三原 俊宏

6月6日に第1回学校保健委員会を開催いたしました。会に先立ち、5校時に学校栄養士の西野間かおり先生を講師に迎え、「楽しい給食・食事マナー」と題した親子学習会を行い、「食」の大切さについて学びました。3つの栄養グループを知り（偏食改善指導）、正しい食事マナー（箸の使い方含む）で食事をとることが丈夫な体をつくり健康に良い食事になることを教えていただきました。

その後の学校保健委員会では、食事とは切っても切れない「歯」（健康診断結果等）について児童の現状を知らせ、学校給食の様子を参考に協議し「マナーを守り、何でも食べる心も体も元気な子どもの育成」というテーマを決めました。何でも食べるには、とにかく丈夫な歯が大切になってきます。

ここで、丈夫な歯に関する運動について皆さんもよく知っている「8020（ハチマルニイマル）運動」について触れたいと思います。この運動は、歯科医の方々が呼びかけている、「80歳になっても自分の歯を20本以上維持して、自分の歯で食べ物がおいしく食べられるようにしましょう」という運動です。

これを実現するためには、次の2つのことを行うことが大切だそうです。

1つは、「三つの3」。

まず、一つ目の3は、一日に3回、毎食後に歯磨きをする3です。おやつを食べる人は、その後も歯を磨いた方がいいので「4」の人もあるかもしれません。二つ目の3は、食後3分以内に歯を磨きましょうということです。時間がたつと、唾液の働きででんぷん質が虫歯菌の喜ぶ糖になってしまうからです。三つ目の3は、3分間しっかり磨きましょうということです。

もう1つは、「食べ物をしっかりと噛む」ことです。最近は柔らかな食べ物が多くなったので、よく噛まないで丸飲みにしてしまう人がいます。しかし、そのためにあごの骨が弱くなり、歯も弱くなってしまいます。

人間の体はとても不思議で、使わなくなると維持していく必要がないということで、どんどん退化してしまいます。歯も使わなくなると、いくら磨いても弱っていきます。丈夫な歯を残すためには堅い食べ物も嫌わずによく噛んで食べる必要があります。

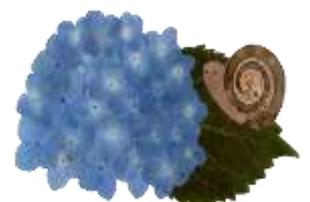


「よい歯で、よく噛んで、健康な身体」が大切なことです。「8020」を目指して、家族全員今日から「一日に3回」「食後3分以内に」「3分間」しっかり磨く努力を続けましょう。

校訓「かしこく やさしく たくましく」

学校教育目標「夢や目標をもち、未来をたくましく生きる児童の育成」

5月中旬～6月の本校におけるいじめ件数：「0件」 不登校児童「0人」



## PTA美化活動



消防団の方々が、大プールを掃除してくれました。ありがとうございました。

PTA美化活動が行われました。子供達や保護者、卒業生、そして、たくさんの地域のみなさん、消防団のみなさんの協力で、光神小学校が整然としたきれいな学校になりました。ありがとうございました。次回は、9月15日(日)です。

## 野菜の苗植え



みんなで、野菜の苗を植えました。

苗を優しく手に取り、そっと土に入れて植えていた子供達。除草や手入れをしながら、大切に育てていきます。たくさんの野菜ができていきます。



光神小学校応援団の牧原忠司さんが、今年度も野菜畑の整地とマルチ張りをしていただきました。いつもありがとうございます。

## 3校合同宿泊学習



諏訪小・深川小の5・6年生と合同で宿泊学習に出かけました。霧島ふれあいセンターで、2日間過ごし、自然豊かな霧島の地で、多くの子供達と交流しながら、協力・助け合う大切さ、家族のありがたさ、規則正しい生活のよさを学びました。

楽しい2日間でした。



## 春の1日校外学習～SKLV～

南九州畜産獣医学拠点(SKLV)に行きました。子供達は素晴らしい施設を見学したり、馬の観察をしたり、生き物の命や自然を感じる校外学習になりました。



全員乗馬もしました。初めての体験に、子供達は大喜びでした。



## 6月の行事予定

- 3日(月) 校内読書月間(～30日)  
歯と口の健康週間(～8日)
- 11日(火) 3校交流学习①②(3・4年, 諏訪小)
- 14日(金) 歯科指導②  
ちゃれんじ週間(～20日)
- 17日(月) 市カヌー教室(～21日)
- 20日(木) 1年研究授業(算数科)
- 28日(金) 野菜の観察・除草



## 7月の行事予定

- 3日(水) 水泳学習発表会③, 全体・学級PTA  
家庭教育学級(救命救急・AED)
- 6日(土) 市合同カヌー教室(深川カヌー場)
- 8日(月) ナンク見学
- 9日(火) 令和6年度「学習者主体の授業」(午前授業)
- 11日(木) 曾於高校見学
- 19日(金) 1学期終業式, 大掃除
- 20日(土) 夏休み(～31日まで)



五月二十七日(月)の南日本新聞「若い目」に掲載されました。

こうじんしょうのみな、ありがとうございます  
光神小学校一年 かたおか きよ

こうじんしょうがっこうのみなさん、いつもありがとうございます。いちねんせいをおかえるかいてのしいことをいっばいしてくれて、ありがとうございます。わたしたちは、すてきなおいさんおねえさんに、こうじんしょうのいろいろなことをおしえてもらいました。すてきなおいさん、おねえさんたちがいて、うれしかったです。いちねんせいのおわたしとすてきなさんに、ゆいさん、ゆいとさん、ひなたさん、きあさん、あいるさん、みずきさん、るいさん、ひょうがさん、そらさんがいろいろなことをおしえてくれました。わたしは、べんきょうをがんばっています。せんせいたちいろいろなことをおしえてもらったら、みなさんとおてがみをかきたいです。みなさんとせんせいたちにおてがみをわたしたいです。