



【健康の秘訣は「口内フローラ」】

ご存知のことと思いますが、生まれたばかりの赤ちゃんの口内の悪玉菌はほぼ0に近い状態です。しかし、回りの人からの伝染や口に入れた物からの感染で口内細菌がどんどん住み着き、大人になるまでにおよそ700種類約1000億個もの口内細菌（善玉菌も含む）が住み着くのだそうです。しかも、住み着く細菌（悪玉菌）にはレベルがあり、まずC級レベルの細菌が口内に住み着き、B級レベルの細菌が住みやすい環境を整えます。次にB級レベルの細菌



が口内をA級レベルの細菌が住みやすい環境へと整えた後、A級レベルの細菌が口内へと住み着きます。一度住み着いた細菌はその個体数を減らすことはできても、種類を減らすことはできないんだそうです。この口内環境は10代のうちに形成され、成人後の健康に大きな影響を与えます。(NHK「なるほど実感報道ドドド!」より)むし菌や歯周病菌もこの口の外からやってくる感染菌の一種であり、むし菌や歯周病も感染症の一種です。→『**病気です!**』

最近、「腸内フローラ」と同様に「口内フローラ」(口内細菌のバランス)の適正管理の重要性が叫ばれています。また、歯周病菌等が血管へと侵入することが原因となって動脈硬化、脳卒中や心筋梗塞、肺炎を引き起こす場合があることも分かってきました。子どもたちの口内環境を適切に整えてあげることが、将来の成人病・全身病を予防することにもつながり、子どもたちが親となった後、生まれてきた赤ちゃんへの口内細菌の感染リスクを軽減することにもつながります。歯科医さんも説いていらっしゃると思いますが、歯みがきのみでむし菌を予防することは不可能だそうです。では、どうすればよいのか?兎にも角にも口の中の専門家である歯医者さんに相談したり、検査(歯みがきの仕方や口内環境)したりしてもらうことが第一です。むし菌の方程式は「食べ物(糖)」+「口内細菌」=「酸が歯を溶かす」ということです。食べ物を食べない訳にはいけないので「口内フローラ」の管理がいかに大切であるかがご理解いただけるとと思います。

私たちの健康を守る戦いはこの口内細菌との戦いと言っても過言ではありません。衛生管理のできていない口内は肛門よりも汚いと言われています。最大の味方である歯医者さんの協力を得て、この口内細菌との戦いに勝利し、健康で長生きできる生活を致しましょう。

→『**むし菌の放置などもっての外です!**』

☆『贈りたい 未来の自分に きれいな歯』

(平成27年度歯科衛生週間の標語)

一学期もいよいよ後半です。これまでの生活習慣・学習状況・健康管理などを振り返り、後半に向けて軌道修正をし、一学期の目標達成・ゴールインを目指しましょう。

校長 篠田 哲仁

5月20日：美化作業に感謝!!



早朝より、保護者や地域の方々による校区美化作業が行われました。校庭を中心に、花壇周辺や普段作業の難しい斜面の除草等をしていただきました。また、子供たちも除草された草を集めたり、運んだりして活動していました。すがすがしい学習環境になりました。有り難うございました。



【美化作業風景より】



【美化作業風景より】

5月27日：ファミリー参観日

多くの方が参観にお越しくださいました。授業参観では、工作をしたり計算や発表をしたりして、一生懸命学習する姿を見ていただきました。

その後、体育館で昼食を食べながら家族紹介をしました。午後からは、社会教育課の和田先生を講師にお招きして「親子で人権について学ぼう」を実施しました。また、親子体験活動では、一緒に「かかし作り」をしました。5・6年生が田植えをする田んぼに立てる予定です。



【授業参観(3・4年生)】



【授業参観(5・6年生)】



【親子で人権】



【かかし作り】

5月30日：サツマイモ苗植え

シルバー人材センターや地域の方々、スクールサポーターの大家さんにサツマイモ苗の植え付け方を教えていただきました。成長を見守り、秋の収穫を楽しみにしたいと思います。御指導有り難うございました。



【大きく育てね】



5月30日・31日：新体力テスト

子供たち一人一人が自分の体力・運動能力に関心をもち、自ら進んで運動に親しむ資質を育てるねらいをもち、体力テストを実施しました。昨年度までの自己記録を更新した子供たちもたくさんいました。これからも、運動を楽しむ子供たちを育てていきたいと思ひます。



【がんばって…】

おめでとう!



◎ 先日行われた「くも合戦絵画・書道コンクール」で入賞した子供達を紹介します。これからも全員が、様々な事にチャレンジし活躍してくれることを願っています。

【絵画の部】
銅賞 2年 飯干 真桜 さん
佳作 3年 原田 葉弥 さん

【書道の部】
佳作 5年 城 史織 さん
佳作 5年 岡田 真帆 さん

◎ 6月3日付けの南日本新聞：「子供のうた」欄に掲載されました。おめでとう。
2年 船津 明依 さん
「学校へのみち」

【7月の行事予定】

- 3日 3のつく日のあいさつ運動
あいあい号、
- 5日 校内水泳大会 給食試食会
全体・学級PTA 理事会
- 13日 3のつく日のあいさつ運動
着衣水泳
- 14日 土曜授業、「緑の少年団キャンプ」
- 15日 「緑の少年団キャンプ」
- 19日 「育児の日」「食育の日」
- 20日 1学期終業式
- 21日 夏休み(8月31日まで)
PTAプール掃除 AED講習会
「青少年育成の日」
- 27日 市水泳記録会 PTA夏祭り準備
- 28日 永原夏祭り

