

「第75回全国小学生歯みがき大会」に5年生が参加

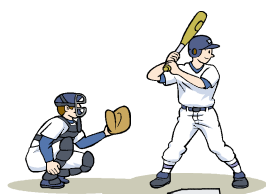
6月8日(金)の5時間目、5年生57名が「第75回全国小学生歯みがき大会」に参加しました。この大会は、「歯と口の健康週間」に合わせて開催され、参加を希望した全国各地およびアジア諸国の小学校等が会場となり、今年度は全体で21万人の小学生が参加しています。相生小学校では5年生の保健計画に位置づけていて、今年で3年目の参加になります。

当日は養護教諭の指導のもと、配布されたDVDを視聴覚資料にしながら学習が展開されました。

健康な歯ぐきの見分け方と正しい歯みがきの仕方、デンタルフロスの使い方を学んだ5年生が、健康への意識と実践力に良い変化が見られることを期待します。



全校朝会 「健康な身体づくりをしよう」 6月8日(金) ～スポーツと歯の健康について～



プロ野球のピッチャーがボールを投げたりバッターが打ったりする瞬間や、Jリーグのサッカー選手がシュートをうつ瞬間に選手の顔を見ると、とても力が入っている様子がわかります。一番力が入っているのは、どの部分かわかりますか？そう、歯です。歯を食いしばっている様子がわかりますよね。野球で強いボールを投げる時や、サッカーで思いっきりシュートをうつ時には、歯を食いしばって、特に奥歯を強くかみしめて強いボールを投げたり蹴ったりするのです。陸上100mで9秒98の日本記録をもつ桐生祥秀選手のリレーの様子やソチオリンピックのスピードスケートで金メダルを獲った小平奈緒選手の表情を見てみても、やはりどちらも歯を食いしばって走ったり滑ったりする様子がわかりますね。スポーツ選手がここぞの時に思いっきり力を出すためには、ぐっと奥歯に力を入れてエネルギーを爆発させる必要があるのです。

これは、プロの選手やオリンピックに出るような一流選手だけのことではありません。皆さんの中にも、野球やサッカーやバスケットボールなどの球技をがんばっている人がいます。剣道や空手などの武道をやっている人もいます。体育の授業でも、体力テストで思いっきり走ったり、ボールを投げたりしていますよね。そんな時に、自分のもっている一番の力を出すためには、思いっきり歯を食いしばっているはずですよ。

でも、その歯が、むし歯だったらどうでしょう。思いっきり食いしばることができませんか？かみしめると痛くありませんか？持っている力をしっかり出しきれませんか？

プロの選手やオリンピック選手たちは、絶対にむし歯にならないように、毎日の歯磨きはもちろんのこと、定期的に歯医者に通って検査やメンテナンスをしているそうです。それだけパフォーマンスに影響が出るということです。スポーツと歯の健康には、強い繋がりがあられるのです。皆さんも運動をする時に、しっかり力が出せるようにするために、むし歯のない健康な歯をもってほしいと思います。

さて、今年も歯科検診が終わり、むし歯のあった156名の子どもたちに「治療のすすめ」を配りました。すでに、歯医者に行って治療を済ませた人もたくさんいて、3分の1の54人がむし歯を治しています。むし歯があるということは、歯の病気をもっているということです。健康な生活を送るためには、どんな病気でも治さないといけないですよ。まだ歯医者さんに行っていない人は、お家の人と相談して、早く治療を開始してください。もちろん、目や鼻の病気で治療をすすめられた人は、眼科や耳鼻科の通院をがんばってください。今週はプール開きをして、プールの学習も始まりました。運動や勉強で自分の持っている力が十分に発揮できるように、健康な身体づくりにしっかり取り組んでください。

6月4日から10日までが、「歯と口の健康週間」になっているので、今日は「スポーツと歯の健康」について話をしました。

