



R7. 1. 28(火)

1月は行く、2月は逃げる、3月は去る

2025年がスタートして、早くも1ヶ月が終わろうとしています。

1～3月は、年度末に向けて1年間のまとめを行い、更なる目標設定を行う大切な時。そんな充実、集中した日々、「月日が足早に過ぎてしまう」ことを例えた、「1月は行く、2月は逃げる・・・」という言葉思い出します。

年の初めに「新年の抱負」を書き、教室の後ろに掲示してあります。

1月が終わろうとしている今、初心を忘れず日々過ごせているでしょうか。



運を引きよせる
努力をする

あいさつを
大きい声でする

自分にきびしく
1年を過ごす

いつも
笑顔を忘れない

忘れ物をしない
勉強を頑張る

成績を上げる

健康第一

勉強と運動を両立

1500メートル
4分40秒を切る

壁にぶつかっても
あきらめずに努力する

勝負事に全て勝つ
提出物を期限内に出す

などなど、勉強や部活動を頑張りたい、元気に過ごしたい、人として成長したい、という思いが表れています。頑張る生徒の皆さんを、私たち教職員も全力で応援しています！

保護者の皆様へ・・・

1年のまとめの3学期が始まりました。

新たな決意を胸に、生徒たちは明るく学校生活を送っています。

3学期もどうぞよろしくお願いいたします。



学年費につきまして、いつもありがとうございます。

例月3300円徴収させていただいておりましたが、年度末を控え2月は調整月ですので、2月分を2000円の徴収とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

なお、会計報告は年度末に配付いたします。

口は健康の入り口です



1月20日(月)5校時に、歯科校医の長濱貴昭先生、歯科衛生士の長濱友実先生をお招きして、保健講演会(口腔衛生)が実施されました。清水くん(1-3)の司会進行で、終わりには常藤さん(1-1)がお礼の言葉を述べました。講演を聞く態度も良く、知識も増え、充実した時間となりました。



《講演後の感想より》

講演会で、今日知ったことがたくさんありました。特に歯肉炎は小中学生がなりやすいと聞いて「大丈夫かな」と心配になりました。また、私は3ヶ月に1回、歯医者に行ってクリーニングをしてもらっているの、「クリーニングって大事なんだ」と改めて思いました。おやつを食べる時間を決めることや、正しい歯磨きのしかたを知ったので、今日から実践していこうと思います。



←常藤さんのあいさつ

歯磨きの大切さを改めて知ることができました。歯ブラシを替える時期など、細かな話も聞けて良かったです。歯磨きのしかたや向きで、歯周病になるかならないかが決まることがわかりました。私が一番びっくりしたのは、ジュースやお菓子里に大量の砂糖が入っていることです。甘いので砂糖が入っているのはもちろん知っていましたが、あそこまでとは知りませんでした。歯周病や歯肉炎にならないように、歯磨きをサボらないようにします。

いつも朝起きたら、ご飯を食べたら、寝る前だから、という感じで作業のように歯磨きをしていたかもしれないと思いました。一本一本ていねいに、磨きにくいところを意識しながら歯磨きをしたいです。私はなんとなく歯医者が怖くて、できるだけ行きたくないと思っているんですけど、歯のためにも月1回ぐらいは頑張って行ってみようと思います。

今日話を聞いて、歯ブラシの毛先が1mmでも開いていたら、80%くらいしか洗えないことを知りました。これからは1ヶ月に1回ちゃんと替えます。



おやつにあれだけの量の砂糖が入っているんだなと思い、だらだらと食べるのではなく、パッと食べようと思いました。歯ブラシの毛先のことをあまり気にしていなかったので、歯ブラシは毎月替えて歯をきれいにしたいと思います。

歯肉炎というものを初めて聞いて、自分が大丈夫か少し不安になりました。日頃歯磨きはしっかりやっているけど、昔から強く磨きすぎ!とよく言われていたので、気をつけようと思いました。糖分のとりすぎにも注意します。

口の中には、どれだけ磨いても、細菌が1000億から2000億くらいいることを知って、ちゃんと歯を磨いても必ずしも全部きれいには磨けているわけではないとわかりました。歯肉炎は菌がいっぱい歯についている証拠であり、そうならないためにも食後にしっかり歯を磨いていくことが、虫歯や歯肉炎を防ぐことに大切なことだとわかりました。

普段、ジュースを飲むときや、食事、お菓子を食べることなど気にしていなかったけど、あれだけの糖分の量を知ると、歯磨きは欠かせないものだなと思いました。少しの磨き残しも、汚れも、「磨けなかった」ではすまない。歯肉炎になり、その後歯周病になり、恐ろしいと思いました。今後のためにも、毎日食後、丁寧に磨き、ジュースやお菓子を食べただけでも、うがいぐらいはしていきたいなと思いました。

口腔内を健康にすることは、全身の健康維持につながります。ためになるお話を聞くことができました。