

えがお

第9号
令和2年7月16日
5年生用
朝日小学校保健室発行

おうちの人といっしょに読んでね。

全国小学生歯みがき大会に参加!



6月に予定していた「全国小学生歯みがき大会」ですが、新型コロナウイルス感染症の流行のため実施が遅くなり、昨日ようやく実施出来ました。実施内容についてはHPで見ることができます。(第77回全校小学生歯みがき大会で検索してください。別紙参照)また、安井先生のメッセージについては、実施時期の関係で見ることができません。ご了承下さい。

小学生たちの歯。乳歯から永久歯に生えかわって・・・これから先ずっといっしょのパートナー。何でもおいしく食べ、がんばるときにかみしめ、歯が元気だと、人生はずっとおもしろい。

＜歯みがき大会の目的＞「歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てる」



ライオン株式会社の「今日を愛する」人にとっての一生とは、一日一日の「今日」を積み重ねたもので「今日」を愛すると言うことは、一生を大切にすること。何気ないことに幸せを感じ、一日一日を前向きに生きることは、輝く未来につながるはずです。

すてきですね。

テーマ 「歯と自分をみがこう」



保護者の皆さんへ こどもたち ゆめ もくひょう かぞく おうえん ねが 子供達の夢や目標を家族で応援お願いします。

大会後、子供達が夢や目標を「未来宣言カード」に書く時間がありました。書きあがった子どもたちのカードを見ている時に、飯山昶朗先生の「子供のやる気に火をつけるメンタルトレーニング」という講演会を思い出しました。特に私が記憶に残っている内容を紹介しますね。

◆自分の夢を見つけ、実現させるために大切なこと

- ① **ワクワクする夢をもとう**・・・ワクワクすることを夢にしよう。自分が楽しいと思うことは、長く続けられます。(ワクワクしないことは夢じゃない。しなければならぬことを夢にしない。)
- ② **夢を語りあう友をもとう**・・・どんな人と会って、どんな言葉を交わしているかが大事です。自分の夢を肯定してくれる人と話をすると【実現できる】と信じる事が出来ます。脳は、口(言葉)にしたことを実現しようとするそうです。どんどん夢について語りましょう。
- ③ **夢を支え続けてくれる人をもとう**・・・自分のためだけの夢や目標だと早く限界が訪れます。誰かのための夢や目標は、限界を超える力になるそうです。(どうしても喜ばせてあげたい人がいるなど)

小さな目標から大きな夢! 目指すものがはっきりしていると、日々しなければならぬことが分かりやすいですよ。心の状態で結果が変わってきます。正しいことをプラス思考で楽しんですることが大事だなと思います。
がんばれ!朝日っ子
保健室 小浦から

歯みがき大会に参加して 自分が感じたり考えたりしたこと、印象に残ったこと

- * しっかり歯みがきができていたと思っていただけ、歯のすき間などは、汚れが残っていると知ったので、これからは毎日しっかり歯みがきをしたいと思いました。
- * プラークは、予想以上にこわかったです。だから、ちゃんと歯みがきしたいです。
- * 鏡を見ると、ぼくも歯肉炎だったから、歯垢を落とすように心がけたい。
- * 歯についているネバネバのものが歯垢だと思わなかった。今日、家に帰ってきれいにみがきたいです。
- * 毎日しっかりみがかないと菌が増えて、むし歯になることや歯と歯の間もしっかりみがかないといけないことがわかりました。実際に菌を見た時は、気持ち悪いと思ったので、しっかりみがきたいです。
- * 正しい生活をしないと歯の病気が進行すると知った。しっかりみがいていたつもりだったけれど、歯と歯の間は、しっかり磨き切れていないと知ってデンタルフロスを使ってみがきたいと思いました。
- * デンタルフロスの使い方がわかって、これからの生活に役立つと感じました。歯ぐきの色が赤っぽかったので、歯みがきの仕方などに気を付けたいと思いました。
- * 色々なことがわかって勉強になりました。ていねいに時間をかけて歯みがきをしっかりとしようと改めて思いました。



みんなの書いてくれた夢を少し紹介しますね。

ぼく・わたしの夢、目標 そのためにやりきること(毎日のはみがきとOOOO)

- ★【日本を代表するホームランバッターになる】そのために【歯みがき】と【素振り】をやりきるよ
- ★【しっかり勉強できるようになる】そのために【歯みがき】と【その日にする宿題】をやりきるよ
- ★【百歳まで生きる】そのために【歯みがき】と【毎日3食しっかり食べること】をやりきるよ
- ★【人気の歌手になる】そのために【歯みがき】と【発声練習・歌を歌うこと】をやりきるよ
- ★【人にやさしくできる人になる】そのために【歯みがき】と【相手の気持ちを考えること】をやりきるよ
- ★【優しい助産師になる】そのために【歯みがき】と【思いやり・勉強】をやりきるよ
- ★【みんなにやさしくできる人になる】そのために【歯みがき】と【やさしい言葉をかけること】をやりきるよ



「僕は、目標こそが日々の生活にとても影響を与えていると思っています。小さな山に登る第一歩と富士山に登る第一歩とは、踏み出す覚悟が違います。高い志をもって日々生活していきましょう」

私が中学校勤務時代に、ある男子生徒がピアサポートで書いてくれた目標に関するアドバイスです。【いかに目標を設定するか・・・】が大事ですね。そういえば、この子東京大学現役合格したなあ!

児童が学んだ内容は、全国小学生歯みがき大会サイト内の「保護者向け解説映像」「第77回歯みがき大会本編映像」を視聴できます。