

学校だより 3月号

平成30年 3月 1日

校長 山本 一臣

山手小学校ホームページ：「佐世保市立山手小学校」で検索するとご覧いただけます。



いよいよ最後の月になりました

寒さもだいぶ和らぎ、春の陽気が感じられるようになりました。学校もお別れ集会が終わり、卒業式の練習が本格的に始まります。インフルエンザもまだ心配なところですが、子どもたちの体調面に注意しながら進めていきたいと思っています。

左の写真は、今年度第3回目の学校保健委員会の様子です。この日も校医の重野先生、梅津先生に来ていただき、本年度のまとめと来年度に向けて話し合いました。今年は、校医の先生方のご指導のもと、市学校保健努力校ということで賞をいただきました。また、

先日行われた市よい歯の表彰では、6年生の横石愛乃音さんが、市歯科医師会優良賞を受賞しました。そして、その日の講演会では、「あいうべ体操で元気な体」という題で、みらいクリニック院長の今井一彰先生の講演がありました。あいうべ体操については、以前から梅津先生に御指導いただいていたのですが、今回講演を聴いて改めてその効果に驚きました。以下、その内容です。



吸気・呼気どちらかを口で行う、口をぽかんと開けている、こんなことで「やる気の欠如」「だるさ」を引き起こしてしまいます。ひいては、うつ状態に陥ります。そんなときの治療は、抗うつ薬ではありません。「口を閉じて、鼻呼吸をすること」です。

この状態を習慣性口呼吸と言います。咀嚼（そしゃく）、発音に使われるべき口が、呼吸という間違った使い方をされることにより、口腔乾燥、歯肉炎、う歯などの原因となるばかりか、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を引き起こすことがあります。

鼻呼吸は人間の基本的な体の使い方です。箸の使い方も学習するように、体の使い方も学習する必要があります。ヒトの体は、使い方次第で何でもできるようになりましたが、使い方を習得しなければ正しくできないことがあります。

酸素の摂取は、食事の摂取よりも重要です。日常のちょっとしたことが、健全な学校生活を送れるかそうでないかの分かれ道になります。「あいうべ体操」は、簡単で効果的な鼻呼吸推進の口体操です。

佐世保市歯科医師会創立100周年記念特別講演

みらいクリニック院長 今井一彰 氏

「あいうべ体操」は上記のようなたくさんの効果があり、学力の向上にも役立ちそうです。来年度、具体的な形はまだ分かりませんが少しずつ取り組んでいけたらと考えています。

平成29年度、保護者の皆様には様々な形でご協力いただき、ありがとうございました。あと残り少なくなりましたが、卒業式、そしてまとめに向けて頑張っていきたいと思いますのでどうかよろしくお願いいたします。



J A書道コンクール 全国佳作



佐世保市6年生よい歯の表彰

3月 行事予定

- 1日(木) 少年の日・安全点検
音楽朝会・卒業式練習
- 2日(金) P T A実行委員会
- 6日(火) シガー先生来校日
卒業式練習
- 8日(木) 音楽朝会・卒業式練習
- 13日(火) 卒業式総練習

- 14日(水) 中学校卒業式
- 15日(木) 卒業式練習
- 16日(金) 卒業式
- 18日(日) 家庭の日
- 19日(月) 食育の日
- 21日(水) 春分の日
- 23日(金) 修了式・離任式

成功する子の育て方

- ① わが子を愛すること
親から愛されて初めて子どもは自分を愛することができる。自分を愛することができて初めて他者を愛することができる。
- ② 手伝いをさせる
家で手伝いをさせるのは、人のために役立つ人間になるため。周りの状況を見て、自分に今何ができるかを考え、行動に移せる人間にするため。これは、今求められている姿でもある。

NHK スーパープレゼンテーション より

山手小一校一徳運動

笑顔で自分から 気持ちのよい あいさつ
ワンストップあいさつ