

## 全国小学生歯みがき大会 （5年生）

6月3日（木）、第78回の歯みがき大会に参加しました。大会DVDを見ながら、出題される質問の答えを記入したり、話し合ったりして、歯肉炎や歯垢について学び、歯ブラシ・デンタルフロスの磨き方・使い方を実践しました。

そして、最後に歯科医さんから歯の大切さについての話を聞きました。

『8020運動』って聞いたことはありますか。1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるそうです。生きていく上で、食は欠かすことができません。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めて、この運動が始められました。

自分の歯を保つために、今からきちんとした歯みがき習慣を身につけることが大切です。



## 雨の日の有効な過ごし方 （4年生 → 1年生）

6月4日（金）、朝から激しい雨が降り続けました。本来であれば、グラウンドで元気よく遊ぶ姿が多く見られますが、それも叶わず、室内での昼休みとなりました。

校内を見て回っている中、1年生の教室の前に来ると、1年生が行儀よく1列で座り、1冊の本に注目していました。4年生6名が2名ずつ交代で読み聞かせをしている場面でした。

読み聞かせをした4年生はきっとこの場に臨むにあたって、2人で相談して練習をしてきたことでしょう。速度、抑揚、そして声色までこだわって読んでいる姿もありました。それに惹きつけられたように、1年生は最後まで本に夢中でした。

雨で思い切り体を動かすことができない時、しっとりとした時間の過ごし方にほっこりしました。

『あじさい読書週間』も始まりました。梅雨時、本に親しむことは、有効な過ごし方と言えます。

