



アグアスだより



令和6年度6月号

令和6年5月31日(金)発行

「水泳学習」楽しめました！

5月15日から、小学部は5回に分けて、中学部は4回に分けて水泳学習を実施しました。5月13日(月)には、水泳学習に先立ち、朝運動の時間にプール開きを開き、私から、自分の命を守るための学習であることなど、私から水泳学習のねらいや心構えについて話し、村上教諭が諸注意を行いました。

初日は、泳力調べをして、2回目からは、泳力別に3つのクラスに分かれて練習をしました。小学部低学年は、浅いプールで水遊びをして、水に親しむ活動を行いました。子どもたちは、このところ暑い日が続いているので、プールで涼をとることで、とても楽しんでいました。

水泳授業のねらいは、水遊びや泳ぐ楽しさを体験させながら、日常の水遊びでの安全に関する心得を身に付けさせることだと捉えています。水のこわさを知りつつ、水に親しみ、泳ぐ運動へとつながり、より長く泳ぐ、さらには速く泳ぐことへと進みます。中学部では、いろいろな泳法や技能を身に付ける学習へとつながります。本校の場合、小学部と中学部が一緒ですので、一人一人の泳力によって、学年に関係なく学習しています。



クラス別の練習を見ていたら、1回泳いでは先生にアドバイスを求める姿が多くの子もたちに見受けられ、目標に向けて、ひたむきに取り組む姿が見られました。

論語に「これを知る者は之を好む者に如かず、これを好む者は之を楽しむ者に如かず」(ある物事の知識があり理解はしているという人は、それを好きな人にはかなわない。ある物事を好きな人は、それを楽しんでいる人にはかなわない。)という言葉があります。毎回、水泳学習が終わった後に、「今日の水泳学習はどうでしたか。」と聞くと、異口同音に、「楽しかった。」という声が聞かれました。目標に向かってひたむきに取り組む、そのことを楽しく感じている子どもたちに感心し、子どもたちの成長を嬉しく思いました。このひたむきさが、他の教科の学習や学校生活につながるように仕向けて行きたいと思います。

夏休みまで、あと約1か月です。暑い日々をみんなで「楽しみ」ながら乗り越えられたら嬉しいです。

(校長 山下 繁樹)





6月4日は「虫歯の日」

5月22日（水）に行われた歯科検診では、校医の先生から以下ようなお話をいただきました。

・歯磨きがうまくできていない子どもが多い ・虫歯になっている子どもが多い

日頃からしっかり丁寧に歯磨きを行い、歯を大切にしていけることが必要だと感じます。

歯でしっかりと噛もう！

- ①「虫歯の予防」・・・噛むことで唾液がたくさん出る。この唾液は消化を助けるだけでなく、口の中を洗浄する役割を果たしている。
- ②「頭がさえる」・・・噛んで顎を動かすことで、脳の刺激となり、脳細胞の働きが活発になる。
- ③「ダイエットになる」・・・噛むことで満腹中枢が刺激され、すぐにお腹いっぱいという感覚になる。
早食いをすると、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうことになる。

このように噛むことのメリットを発揮させるためにも、日頃から歯の手入れを十分に行いましょう。✦



歯周病を防ごう！

大切な歯をなくしてしまう最大の原因は、歯周病です。歯周病とは、歯と歯ぐきの間の溝にたまった歯垢（プラーク）が原因で、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。ひどくなると歯が抜けてきたり、炎症によって発生する毒性物質が歯ぐきの血管から入り込んだりして、糖尿病や心臓病にも影響するとも言われています。

歯周病を予防するためには、まずは【正しい歯磨き】です。歯磨きに関して気をつけてほしい点をいくつか紹介します。

○歯ブラシは、できればヘッドの小さいものを選ぶ。

○握り方は鉛筆を持つように。決して力を入れずに、磨く場所を少しずつずらしながらゆっくりと丁寧に磨く。

○歯磨き粉でのおすすめは「フッ素入り」（フッ素が虫歯になりにくくしてくれる。）

フッ素入りのものを使うときは、歯ブラシのヘッドの2/3の長さの量で、2分以上は磨く。

そして少なめの水でうがいする。

○歯間ブラシや糸ようじなども活用する。



6月行事予定

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 6月 4日（火） 全校朝会 | 19日（水） 保健指導①・前期クラブ④ |
| 5日（水） ブロック朝会・前期クラブ③ | 24日（月） 実力テスト（中3） |
| 6日（木） 全校レクリエーション | 25日（火） 「先輩は語る」 |
| 7日（金） 防災訓練（水害） | 26日（水） 修学旅行結団式 |
| 12日（水） 前期委員会④・カレーの日 | 27日（木） 修学旅行1日目（小6、中3） |
| 17日（月） 前期中間テスト1日目 | 28日（金） 修学旅行2日目（小6、中3） |
| 18日（火） 前期中間テスト2日目 | 遠足（小1～5、中1・2） |