

三小タイムズ

令和3年6月7日発行 校長 辻 久恵

全校朝会の話

みなさん、おはようございます。

最近のきらりを紹介します。

一つ目、先週は「あいさつ運動」が行われました。代表委員会の皆さんが校門付近で間隔をとりながら、「おはようございます」と声かけをしてくれたおかげで、**あ**かるく、**い**つも、**さ**きに、**こ**づけよう、**あ** **い** **さ** **こ**が以前よりもいっそう意識できるようになってきました。あいさつ運動は終わりましたが、これからも**あ** **い** **さ** **こ**を続けてください。代表委員会の皆さん、1週間ありがとうございました。

二つ目、「体力テスト」を頑張ったことです。去年は体力テストが行われなかったため、1、2年生は初めて経験しました。1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生、それぞれペアになって上級生が下級生のお世話をしながら頑張っている姿をほほえましく思いながら見ていました。

さて、今日は6月4日～10日の「**歯と口の健康週間**」にちなんだ話をします。

歯の力お口の役割について話します。

一つ目は、「食べる（食べ物をかみ砕く）」です。

しっかり噛めるとおいしく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。

二つ目は、「話す（発音を助ける）」です。

歯がそろっていると唾液がよく出て、明瞭な発音で会話を楽しめます。

三つめは、「表情をつくる」です。

よく噛むこと、楽しく話すことはお口の周りの筋トレにもなります。

四つ目は、「姿勢やバランスを保つ」です。

歯がそろっていると噛むバランスもよく、体のバランスも保たれます。スポーツ選手は最高のパフォーマンスを発揮するために、歯や噛み合わせを大事にしています。

みなさん、よく噛んで食べていますか。先週は食育月間にちなんで味覚のお話をしましたが、他にも噛むことの効用がたくさんあります。「ひみこのはがーぜ！」でまとめられています。

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音はつきり

の 脳の発達

は 歯の病気予防

が がん予防

いー胃腸快調

ぜ 全力投球

「ひみこのはがーぜ」たくさんいいことがありますね。

よく噛んで食べましょう。

今週もコロナと熱中症にも気を付けて頑張りましょう。

引き続き表彰をします。

レスリングで頑張ったお友達です。

それから第三小学校が東京都教育委員会から「体力向上推進優秀校」として表彰されました。

マラソン旬間、なわとび旬間や、「三小ギネス」や「ニュースポーツお披露目会」等、体力向上に向けて様々な取組をしていることが認められて表彰されました。

最後になりましたが、教育実習のお二人の先生からご挨拶をしていただきます。

野村先生は主に2年3組、三友先生は主に保健室にいらっしゃいますが、色々な学級を回ることもあります。また、階段や廊下ですれ違うこともあるかと思ひます。よろしくお願ひします。

