

## 冬季休業中には是非受診を！

県内の小中学校の歯科検診で、「要受診」の診断を受けた児童生徒のうち、小学校で35%、中学校で56%の者が未受診であったという調査結果（2016年）が、12月1日の新聞に掲載されていました。

気になったので、本校の状況を調べてみると、驚愕の事実が・・・、なんと未受診率が73%ということで、県内平均より17ポイントも悪いという結果でした。

小中学校においては、学校教育法、学校保健安全法という法律に従い、校医の先生方に毎年検診をお願いしています。限られた時間の中で、多くの生徒の健康状態を診ていただいております。再度詳しく検診する必要であると思われた時、治療が必要である時に受診票をお渡ししています。歯科検診に限らず、耳鼻科検診、眼科検診、内科検診で要受診の診断を受けた場合は、専門医にしっかり診てもらい、結果に応じて治療を受けていただきたいと思います。中学生は医療費の補助もありますので・・・。

長寿の秘訣の1つに歯を大切にすることがあげられます。「8020運動」については、既にご存知だとは思いますが、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、食生活に支障が出ることがなく、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことができ、健康に生活することができる可能性が高まるので、皆がそうなれるようにという願いが込められています。

80歳になっても20本以上の歯を！  
**8020運動**



- 虫歯になったり、歯がなくなったりすると「噛む」ということができなくなります。しかし、「よく噛む」という行為は人間の体にとって重要な意味があります。その効果は、
- ① ゆっくりよく噛んで食べることが、食べ過ぎを防ぎ、**肥満防止**につながる。
  - ② 食べ物の形や固さを感じることができ、**味覚**が発達する。
  - ③ 口の周りの筋肉をよく使うことであごが発達し、表情が豊かになり、**言葉**の発音がきれいになる。
  - ④ 脳への血流量が増え、子供は**脳が発達**し、大人は物忘れの予防になる
  - ⑤ 唾液が多く分泌され、食べ物のカスや細菌を洗い流し、**むし歯や歯肉炎の予防**につながる。
  - ⑥ 唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品による発ガン性を抑えるため、**ガン予防**になる。
  - ⑦ 消化を助け、**胃腸の働き**を活発にする。
  - ⑧ 身体活動が活発になり、**力いっぱい**仕事をしたり、遊んだり、学習に集中して取り組むことができる。

逆に、噛めなくなることで、脚力やバランス等の運動機能が低下したり、食事が進まなくなったりして健康を害することが報告されています。また、歯周病になると、口腔内の歯周病菌が血流で心臓に運ばれ、心臓の血管が炎症を起こし、動脈硬化や心臓発作になる可能性があります。歯周病の人の心疾患での死亡率は、健康な人の2～3倍とされています。

人間の口の中は通常 pH6.7 ぐらいの弱酸性ですが、虫歯菌が口の中に入ってきた糖質を分解して口の中に酸を作ります。そして、この酸によって口の中が pH5.5 以下になると歯の表面を覆っているエナメル質が溶けて虫歯になると言われています。

生徒の中には、受診票をもらってなくても受診している人も40人以上おり、定期的に検診を受けて、歯の健康を維持しようと努めている姿も見られます。このような姿は大切にしたいですね。

## 「あいさつ」標語・「家庭の日」標語募集にご協力ください！

過日募集案内プリントをお配りいたしました。瑞穂市青少年育成市民会議では、毎年、あいさつ標語と家庭の日の標語を募集しています。最優秀作品については、市民センターの南側や穂積北中学校東の交差点「穂積北中学校前」に、作品横断幕が道行く人の目に入るように掲示してあります。

市内の小中学生からは、多くの作品が応募されますが、大人の方からの応募は少数です。是非、保護者の皆さまにも考えていただき、応募して頂けるとありがたいです。1月10日までに、お子様を通じて、学校にご提出ください。

## 「こどものための愛情弁当コンテスト」(別紙応募用紙参照)

P T A成人教育委員会の取組として「お弁当の日」を行いました。日本調理師会主催による保護者向けの「愛情弁当コンテスト」の案内が参りましたのでご紹介します。いくつかの条件はありますが、ご家族のためにお弁当を作られる時に、1枚写真を撮っていただきご応募いただければ幸いです。県の事務局のお話では、毎年、限られた学校からの応募はあるようですが、それほど多くの応募があるわけではないようです。是非ご応募くださいということでした。

### 《1月の行事予定》

日	曜	行事など	月	曜	行事など
1	月	元日	17	水	
2	火		18	木	3年学年末テスト 2年県学力状況調査
3	水		19	金	
4	木		20	土	
5	金		21	日	瑞穂市駅伝
6	土		22	月	
7	日		23	火	
8	月	成人の日	24	水	
9	火	3学期始業式 あいさつの日	25	木	
10	水	1年・2年・3年実力テスト	26	金	
11	木		27	土	
12	金		28	日	
13	土	瑞穂市駅伝試走会	29	月	あいさつの日
14	日	試走会予備日	30	火	
15	月		31	水	新1年生入学説明会
16	火		1	木	

迎える2018年は「戌年」です。「戌」の本来の読みは「じゅつ」で、作物を刃物で刈り取りひとまとめに締めくくることがを表現しました。十二支は本来古代中国で「方角」や「時刻」、  
「月」を表すものとして用いられ、十二支の子、丑、寅、卯…亥には動物の意味はありませんでしたが、庶民が十二支を覚えやすくするために、身近な動物が当てられたということです。なぜ「戌」が「いぬ」なのかということについては、明確な理由はないみたいです。



「犬」は、【社会性】があり、忠実な生き物です。「戌」の干支の特徴に【勤勉で努力家】とあります。どちらもしっかり身に付けておきたい大切なものですね。

2018年が皆さまにとって飛躍の年となりますように！ よいお年をお迎えください。

12月28日～1月3日は、閉庁日となります。

緊急時は、080-9115-5826 まで、ご連絡ください。

2月15日(木)に予定していましたが今年度最後の授業参観は、

2月19日(月)に変更します。よろしくお願いたします。