



学校だより

深谷

令和8年5月29日

6月号

横浜市立深谷小学校

<https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/fukaya>

歯を大切にすることは、自分を大切にすること

校長 杉田 仁

校庭の木々の緑がいっそう濃くなり、学校では、子ども達の元気な声が響いています。

さて、6月4日は「むし歯予防デー」です。また、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」とされています。学校でも歯科検診を行い、自分の歯や口の健康について考える機会となっています。

私達は毎日、「食べる」「話す」「笑う」といったことをしています。しかし、そのどれにも大切に関わっているのが「歯」です。歯が健康であることで、おいしく食事をする事ができ、はっきりと話すことができ、思い切り笑うこともできます。反対に、むし歯になって痛みが出たり、食べにくくなったりすると、気持ちまで沈んでしまうことがあります。

子どもの歯は、これから長い人生を支えていく大切な宝物です。乳歯はいずれ永久歯に生え変わりますが、「どうせ抜ける歯だから大丈夫」というわけではありません。乳歯の健康状態は、その後の永久歯やあごの成長にも大きく関わると言われています。小学生の時期に、正しい歯みがきの習慣を身に付けることは、一生の健康につながる大切な学びでもあります。

ある子が、「歯医者さんはこわいけれど、毎日しっかり歯みがきをすると、行かなくてすむかもしれないから頑張る」と話していました。大切なのは、「やらされる」ことではなく、自分の体を自分で守ろうとする気持ちです。歯みがき一つにも、自分を大切にできる心が表れます。

また、歯の健康は、生活習慣とも深く結びついています。早寝・早起き・朝ごはんを基本とした規則正しい生活、よくかんで食べる事、甘い物の取り過ぎに気を付ける事など、毎日の積み重ねが健康な歯を育てます。最近では、やわらかい食べ物が増え、「かむ力」の低下も話題になっています。しっかりとかんで食べることは、消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力を高めるとも言われています。

学校でも、体育や学活の学習での保健に関する指導を中心に、子ども達が自分の健康に関心をもてるよう取り組んでいます。しかし、健康な生活習慣は、学校だけで身に付くものではありません。ご家庭での声かけや励ましが、子ども達の意識を大きく育てていきます。「しっかりみがけたね」「奥歯まできれいだね」といった温かな一言は、子ども達の自信や継続する力につながります。

「歯を大切にすること」は、「自分を大切にすること」につながります。そして、自分を大切にできる子どもは、周りの人も大切にできるようになります。健康な歯と口は、心と体の健やかな成長の土台です。

6月は、梅雨の季節でもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭でも、ぜひお子さんと一緒に歯みがきや生活習慣について話題にしていただければと思います。これからも学校と家庭が力を合わせ、子ども達の健やかな成長を支えていきたいと思っています。

来月も、本校の教育活動へのご支援・ご協力をお願いします。