



# 三春中学校だより

第17号

発行日 令和元年7月12日

発行所 三春町立三春中学校

電話 0247-62-2181 F A X 0247-62-6978

E-mail miharu-j@fcs.ed.jp

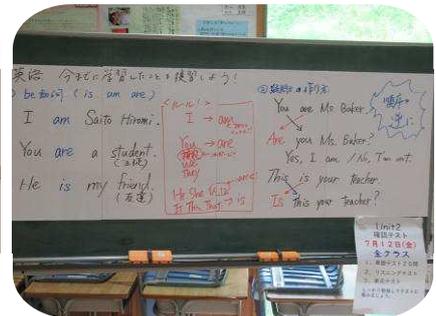
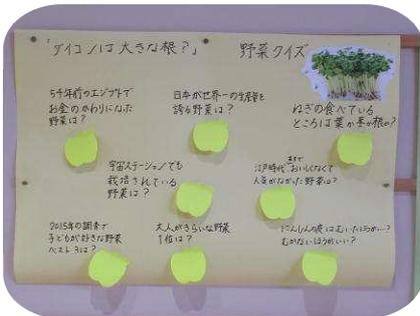
【教育目標】『三春に暮らす生徒一人ひとりに、将来に対して喜びと生きがいのある人生を主体的に創造する力を育み、地域に信頼され、ひいては、国際社会に貢献できる人材を育てる』

## 【新たな目標をもって！ ～各教科等で、学力向上にむけた“しかけ”に余念がありません。～】

中体連の県中大会からしばらくして、校内を見て歩くと、各教科教室等の壁面には、その教科に興味・関心を抱かせ、また、学習した内容を確認するためのさまざまな“しかけ”が目につくようになりました。

先生方には、三春中学校の312名の生徒が、あらためて自らの取り組むべきことについて見つめ直し、これからの学校生活、夏休みの過ごし方、その後の学校生活の充実につながるような準備を子どもたちに働きかけてくださいとお願いしてあります。

各教科の掲示にまけず、『食育』の掲示もとても目を引くものがあります。学校の原点はやはり学力向上！各教室の掲示はそんな先生方の考えの現れだと考えます。今だからこそ、一人ひとりの学力向上にむけた取り組み、働きかけを、学校とご家庭とが一緒になって励ましていってあげたいと思います。



## 【『歯の健康』！～歯科衛生士さんとともに口腔内の健康について学びました。～】



6月4日(火)の5・6校時、ちょうどその日は虫歯予防の日でした。第1学年の総合的な学習の時間として、健康学習『歯の健康』という学習を行いました。

町から2名の歯科衛生士さんを講師にお迎えし、担任の先生とのT・T指導にあたっていただきました。自分の虫歯や口の中の状況について理解し、歯科受診について考えるとともに、日頃の“しっかり噛む”ことの意義、歯周病や正しいブラッシングの在り方などについて学ぶことをねらいとしました。

上記の学習内容等について学んだ後、子どもたちは持参した歯ブラシや鏡を使って、口の中が正しく磨かれているかの染色剤を口に含み、汚れとしてピンクの色に染まっているところはないかどうかを確かめたり、友達と顔を見合わせたりしていました。

『食べることは生きること』、『よりよく食べることはよりよく生きることにつながる』という思いをもって取り組んでいる本校の『食育』。その“食べること”の最初が口腔内です。心安らかに楽しく、しっかり噛んでいただく食事は、まさに、よりよく生きていくことに直結します。

ちなみに、文科省の『食に関するアンケート』の中にも、『共食』と『しっかり噛むこと』の大切さを尋ねる項目があります。『共食』がなぜ必要なの？『しっかり噛む』ことでどんなよい効果があるの？ということで調べてみた結果が以下のとおりです。

### 【『共食』のメリット】

- ① コミュニケーション  
食事を通してコミュニケーションを図ることで家族や友達との絆が深まる。
- ② 楽しく食べる  
みんなが一緒だと会話も弾み楽しくおいしく食べられる。
- ③ 栄養バランス  
好き嫌いなく食べるようしつけることができ、栄養バランスの偏りを防ぐことができる。
- ④ 食事のマナー  
「いただきます。」「ご馳走さま。」のあいさつや箸の持ち方等を教えることができ、よい習慣や食事のマナーが身につく。
- ⑤ 食文化の継承  
祖父母などさまざまな世代と一緒に食べれば、行事食や伝統食など食文化を継承することができる。
- ⑥ 協調性・社会性  
食の好みやスピードを他人に合わせることで思いやりや協調性、社会性を育むことができる。

また、農水省『食育に関する意識調査報告書』によると、『家族と一緒に食べることのよい点』としては、上位から、『家族とのコミュニケーションを図ることができる』、『楽しく食べることができる』、『規則正しい時間に食べることができる』、『栄養バランスのよい食事を食べることができる』、『安全・安心な食事を食べることができる』、『食事マナーを身につけることができる』、『調理や配膳、買い物など食事作りに参加することができる』、『自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念を育むことができる』、『食の知識や興味を増やすことができる』、『よく噛んで味わって食べることができる』、『食文化を伝えることができる』などとなっています。

### 【『こ食』の7つのデメリット】

- 逆に、『こ食』では、
- ① 『孤食』：食事中の笑顔や会話がなく、しつけもできず、社会性が育ちにくい。
  - ② 『個食』：献立が違うので食べ物の感想を言い合ったり、味の共有ができず、連帯感や協調性が育ちにくい。
  - ③ 『子食』：好き嫌いが多く偏食になりやすい。親子のコミュニケーションがとれず、家族の絆を深めにくい。
  - ④ 『小食』：少ししか食べず必要な栄養素が足りないため元気で丈夫な体が育ちにくく、無気力になったり代謝が悪くなりがち。
  - ⑤ 『個食』：同じもの好きなものだけ食べ、偏食で食事の幅が狭くなり、栄養バランスが偏るだけでなくわがままで自己中心的になりやすい。
  - ⑥ 『濃食』：味の濃いものばかり食べ、塩分の取り過ぎ、味や歯ごたえを感じる五感が育たず、味覚が育ちにくい。
  - ⑦ 『粉食』：粉から作られたものばかり食べていると柔らかいものが多いため噛む力が弱くなり食べ過ぎてしまう。

### 【『しっかり噛む』ことのメリット】『卑弥呼の歯がいいぜ』

- ① 『ひ』：よく噛んで食べることで脳の満腹中枢が働き、過食を防ぐ。
- ② 『み』：何回も噛むと唾液で消化が進み、食べ物本来の味がわかり味覚の発達につながる。
- ③ 『こ』：よく噛むことで顎が発達しかみ合わせがよくなる。また、口の周りの筋肉や舌を動かすため言葉をはっきり正しく発音できる。
- ④ 『の』：顎を動かすことで脳への血流量が増加する。噛む回数が多いほど学習効果が高い。
- ⑤ 『は』：よく噛むと唾液がたくさん出て食べかすを洗い流し口の中をきれいにする。唾液の中のカルシウムやリン酸が虫歯にかかった歯の表面を修復する。
- ⑥ 『が』：唾液中の酵素（ペルオキシダーゼ）にガンの引き金となる過剰な活性酸素を除去する効果がある。
- ⑦ 『い』：よく噛むことで小さくなった食べ物が唾液と混ざり、胃や腸で消化吸収されやすくなる。
- ⑧ 『ぜ』：瞬発力が必要なときぐっと歯を食いしばることで全力投球できる。

こんなメリット・デメリットがあるそうですが、三春中学校はどうでしょうか。次号では、三春中学校の昨年度の様子を振り返り、口腔内の健康の維持や『食べること』について考えていきましょう。