

朝の挨拶運動、共同募金への協力的な
 一緒に、大津の前浜や道道大津旅来線
 などのゴミ拾いを行っています。他に、
 年2回、地域の人や保護者とい
 づれで活動していることは、
 報徳に関わって、児童会（学校）

進んで困っている人を助けるように
 なるため、推譲を大切にしたいと思
 います。
 報徳のおしえの中でも、自分から
 進んで困っている人を助けるように
 なるため、推譲を大切にしたいと思
 います。

日本一きれいな学校、明るく絆の
 深い学校にしたいです。
 そのために、どんな活動をしてい
 ますか

報徳を実践する人々を紹介するシ
 リーズの7回目は、大津小学校児童
 会長として活躍中の伊井田純花さん
 を紹介します。
 伊井田さんは、大津小学校の6年
 生で、これまでも児童会の様々な役
 職を経験し、同校の高学年として児
 童会をリードしています。

シリーズ 報徳のおしえ

子ども報徳訓を 地域や家庭の中で実践を11

児童会長になって、「これまでで
 上に、責任感が強くなったと思いま
 す」と、明るくインタビューに答え
 てくれました。将来は、絵を描くこ
 とが好きなので、イラストレーター
 になりたいそうです。自分の生き方
 に報徳を活かそうとする意欲は、立
 派だと思えます。



浜っ子まつりの様子

「浜っ子まつり」の企画は、皆で楽
 しめるゲームを工夫しますが、それ
 を説明するのが、難しかったです。ま
 だ、全校キャンプは、火おこしや
 食事作りが大変だったけど、美味し
 くできて低学年も喜んでいました。

どもしています。また、「浜っ子ま
 つり」では、地域の人や保護者、幼
 児との絆を深めるために、皆で一緒
 に楽しめるゲームなどの出店を企画
 しています。全校キャンプでも、自
 主的に計画を立てて活動しています。
 活動などでの感想は

分度 ~ それぞれの良さ 自己をみつめて

推譲 ~ ゆずる心 共に生きる

英語指導助手デイン DANA'S DIGEST

Happy Valentine's Day!! But did you know, Valentine's Day, the full name being Saint Valentine's Day, actually started as a day to honor a saint named Valentine? It wasn't until much much later that it turned into the holiday of love. Now, people in the United States, both men AND women, exchange gifts. We don't have anything like White Day to give return gifts. So we exchange everything on the same day. The most popular gifts are flowers, chocolates, and Valentine cards (usually just called Valentines). Other gifts include cute stuffed animals and even jewelry. The red rose is the most popular flower because red stands for strong romantic feelings. In school, all the kids exchange Valentines with their classmates and sometimes have Valentine's Day Parties. Kids usually make cute little boxes in their art classes for the cards to go in. Junior high and high school students will sometimes have school dances for Valentine's Day, too. So I guess we celebrate the holiday a little differently than here in Japan, but it's still the day to show your true feelings to that special someone.



☆ 今月の話題 ~ This month's topic ☆ バレンタインデーのこと知っていますか？

バレンタインデーのごあいさつ申し上げます!! ところで、みなさんはバレンタインデーのフルネームがセントバレンタインデーで、実はヴァレンティヌスという名の聖者に敬意を表する日として始まったということを知っていましたか。それが愛の祝日になったのは、そんなに最近のことではありませんでした。現在、アメリカ合衆国の人々は、男性も女性も両方とも贈り物を交換します。お返しに贈り物をするホワイトデーのようなものは何もないので、同日中にすべてをやりとりします。最も人気のある贈り物は、花、チョコレート、バレンタイン・カード（通常はただバレンタインと呼ばれる）です。他の贈り物には、かわいいぬいぐるみの動物や宝石さえあります。赤が強いロマンチックな感情を表すので、赤いバラは最も人気のある花です。学校では、すべての子供がバレンタインカードを同級生と交換したり、時々バレンタインデーパーティーを開いたりします。子供らは通常美術の授業でカードを入れるかわいく小さな箱を作ります。また、中学生や高校生は、時々、バレンタインデーに学校でダンスをします。なので、私は、我々アメリカ人がここ日本とは少し違った形でこの祝日を祝っているのだと思います。しかし、真実の思いを特別な人に示す日であるということはそのまま同じです。

健康 だより

いっぱい噛んで健康・長寿 ~丈夫な歯で生活習慣病予防~

作成：歯科衛生士 沼袋

お口は健康の源！この大切な場所で毎日行われている「噛むこと」を考えて見ましょう。

* 噛むことで得られる効果 !!



よく噛むと...

こんなにあるの？

① 唾液がいっぱい出ることで、がん予防、歯の病気予防、胃腸快調！

唾液に含まれる酵素には、食物の消化を高めたり、食品中の発がん性を消す働きがあります。さらに唾液にはお口の中にある無数の細菌の繁殖をおさえると同時に清掃作用もあり、むし歯・歯周病の予防になります。



② 脳が活性化することで、肥満防止、老化予防！

あごを開けたり閉じたりすることで脳に十分な酸素と栄養素が送られ、脳細胞の動きを活発にし、高齢者には老化防止、認知症予防になります。さらに満腹中枢も刺激され肥満防止につながります。

③ 顔や口の筋肉が発達することで、ハッキリした言葉の発音！

口のまわりの筋肉を使うことで正常なかみ合わせと歯並びが期待できます。発音も明瞭になり、表情も豊かで元気な顔になります。

* 噛まない子、噛めない子が増えています！！



- ① 食事中に水・お茶・牛乳などでよく噛まずに流し込む
- ② 片側で噛む
- ③ やわらかいものを好んで食べる

「よく噛んで食べるのが大事」とわかっているけど、いままであまり噛まないで食べていた人にとっては、「よく噛む」こと自体がむずかしいかもしれません。そんな方に厚生労働科学研究でつくられた「よく噛んで食べるための10カ条」を紹介します。

よく噛んで食べるための10カ条 (厚生労働科学研究から)

1	一口30回噛んで食べる
2	右で10回、左で10回、両方で10回噛んで食べる
3	飲み込もうと思ったらあと10回噛む
4	一口入れたら30秒間噛む
5	食べ物の形がなくなるまでよく噛む
6	ドロドロでこれ以上噛めなくなったら飲み込む
7	口に食べ物が入っている間は水分はとらない
8	一口食べたら箸をおく
9	先の食べ物を飲み込んだら次のものを口に入れる
10	一口量を少なくする



食べるときに試してみて、「これならできる」という方法で自分なりの「よく噛むコツ」を身につけられたらいいですね。



しっかり噛むには健康な歯が大切ですよ！

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214