



旭丘小だより

練馬区立旭丘小学校
学校だより 5月号
令和3年4月30日発行
発行責任者:関口 一也

健康と運動

校長 関口 一也

学校では現在、定期健康診断が行われており、学校医の内科、耳鼻科、眼科、歯科の各先生方にお世話になっています。また、学校薬剤師の先生からは教室内の空気が汚れていないかどうかを調べる検査などを通して感染症予防の観点から指導・助言をいただいています。

先日、歯科校医の沼口隆二先生とお話をする機会がありました。沼口先生は長年に渡って児童の歯・口腔の健康にかかわっておられ、子供たちに歯磨きの仕方を含む具体的な指導もしてくださっています。

今回の先生の話には気になる内容がありました。それは、「口の周りの筋肉（口輪筋というそうです）をうまく動かせない児童が増えている」ということです。話の概要は次のとおりです。

- ・昨年度の歯科検診は通常の方法によらず、口周辺の写真を撮って、あとで観察するという形で実施した。撮影時には児童に「イーツ」という口の横開きをしてもらった。
- ・写真を見て、前歯を見せる口の周りの筋肉を十分に動かせない児童がいることに気付いた。
- ・口の周りの筋肉をうまく使えないと、口呼吸になりやすい。口呼吸は、口腔内の健康だけでなく、風邪をひきやすくなったり姿勢が悪くなったりすることなどの原因となりうる。
- ・鼻呼吸にしていくなために口の周りの筋肉を鍛えるとよい。そのために口を動かす体操を取り入れることなどが考えられる。

児童はマスクを常時着用しているため、口をはっきりと開けたり閉じたりして話すことが難しい状態にあり、また大きな声を出さないように気を付けながら生活しています。こうしたことは新型コロナウイルス感染を防ぐために仕方がないことですが、本来日常生活のなかで自然な形で行うことができる口の運動を十分にできないということは悩ましい問題です。根本的な解決を図るためにもコロナの終息を願うばかりです。

沼口先生は、この問題の改善を図るために、口の周りの筋肉を動かすことができるようにする「あいうべ体操※」を紹介してくださいました。また、「あいうべ体操」の代わりに音読や歌唱を行うことも口の筋肉の改善に役立つだろうとおっしゃっていました。音読を行う場合は、一音一音をはっきりと発音するとよいというアドバイスもいただきました。

「口の周りの筋肉」についてのお話は、育ち盛りの子供たちの健康を考えた時、コロナに感染しないようにすることだけでは必ずしも十分ではないことを示す一例と言えます。心身ともに健康な生活を築いていくためにも、十分な予防対策を講じた上で、適度に運動を行うことが大切と考えます。

※ あいうべ体操

口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくても構いません。(1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

《 感染症対策の徹底について 》

東京都において再び緊急事態宣言が発出されたことを踏まえ、マスクの着用、身体的距離の確保、十分な換気、活動前後の手洗いや手指消毒等の基本感染予防対策を改めて徹底いたします。以下の活動については自粛することといたします。

- ・近距離で行うグループや少人数等での話し合い活動
- ・音楽における歌唱の活動や管楽器（リコーダーや鍵盤ハーモニカ等）を用いる活動
- ・家庭科における調理実習・体育における身体接触を伴う活動
- ・児童が対面で操作したり、顔を寄せ合い観察したりする実験や観察、実習
- ・異学年の児童の交流を伴う活動

5月の予定

心ふれ=心のふれあい相談員勤務日
SC=スクールカウンセラー勤務日

| | | |
|----|---|---|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | |
| 3 | 月 | 憲法記念日 |
| 4 | 火 | みどりの日 |
| 5 | 水 | こどもの日 |
| 6 | 木 | 音楽鑑賞教室(全) 心ふれ |
| 7 | 金 | 離任式 |
| 8 | 土 | |
| 9 | 日 | |
| 10 | 月 | えご花 PM あさひ歩行学習 心ふれ |
| 11 | 火 | 内科(1・2・4)13:15~ |
| 12 | 水 | えご花 心ふれ SC 内科(3・5・6・あ)13:15~ 腎臓検診(尿)1回目 |
| 13 | 木 | 水道キャラバン(4年) 心ふれ |
| 14 | 金 | 特別時程 4時間 交通安全教室(3・4年) |
| 15 | 土 | |
| 16 | 日 | |
| 17 | 月 | 委員会活動 交通安全教室(1・2年) えご花 PM 心ふれ |
| 18 | 火 | あいさつ当番6年 あさひ個人面談(5時間) SC |
| 19 | 水 | あいさつ当番6年 えご花 心ふれ 耳鼻科(全) あさひ歩行学習 |
| 20 | 木 | あいさつ当番6年 あさひ個人面談(5時間) 心ふれ 避難訓練 |
| 21 | 金 | 歯科(全) |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | |
| 24 | 月 | クラブ活動 えご花 PM 心ふれ |
| 25 | 火 | 心臓検診(1年) SC |
| 26 | 水 | えご花 眼科(全) 色覚検査(4) 心ふれ |
| 27 | 木 | 国学力調査(6) 心ふれ |
| 28 | 金 | 全校遠足(延期) 給食有 |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | 5時間授業(2~6年) 腎臓検診(尿)2回目 えご花 PM 新体力テスト(始) 学力補充教室 心ふれ |

※行事は変更になることがあります。

学力補充教室
参加する児童につきましては、担任より個別にご連絡いたします。

<消防写生会>

今年も、春(4/26日)の避難訓練のあとに、3年生とあさひ学級の子供たちが「はたらく消防写生会」を行いました。防護服を着た消防士さんや制服の消防隊員さんがポーズをとってくれたので、とても楽しく描くことができました。また後日、一部児童の作品が、練馬区役所に展示になります。

<音楽鑑賞教室>

5月6日(木)に予定されている音楽鑑賞教室は、感染症対策を講じながら体育館で、1校時から6校時までの分散開催とします。今回は、打楽器やボディパーカッションでの演奏を聴いたり、体験をしたりします。歌う、吹くといった活動はありません。また、複数学年が共用で使用する「カスターネット」は、使用前後に消毒いたします。心配なことがございましたら、担任へご相談ください。

<離任式>

5月7日(金)5校時に予定されている離任式は、緊急事態宣言下で行うことを鑑み、校長室へおいでいただいた旧教職員と教室とをオンラインで結び、離任式を行うことといたしました。新型コロナウイルス感染症対策を講じて行います。

<水道キャラバン>

4年生は、5月13日(木)に水道局の方をお招きして、「水道キャラバン」を行います。水道水に対する理解や関心を高めることを目的とした出前授業です。

日常生活の中の水道水の役割や水道の歴史、水源から蛇口までの道筋、浄水の仕組みなどを寸劇や映像、実験を通して学びます。

<交通安全教室>

新しい生活の始まるこの時期に、改めて安全な登下校や日常生活での交通安全に気を配ることができるようにするため、交通安全教室を行います。

1・2年生とあさひ学級は、17日(月)に歩行訓練(歩き方教室)、3・4年生とあさひ学級は、14日(金)に自転車安全教室を体験します。

大切な命を自分で守れるように、実りのある学習としたいと思います。ご家庭でもこの機会にぜひ、交通安全について話題にいただければと思います。

<全校遠足>

5月28日(金)に予定していた全校遠足ですが、連休中の緊急事態宣言発出と、感染者数増加の傾向が継続していることから、秋へ延期することになりました。

給食が出ますので、お弁当は必要ありません。詳しい日程は2学期になってからお知らせします。

<小小交流会>

6月1日(火)に予定していた小竹小学校との小小交流会ですが、今回は見合わせます。