



口と歯の健康を守ろう

口や歯のもつとも基本的な役割は物を食べることでですから、どんな物をどのように食べるかで、口と歯の健康状態は良くも悪くもなります。現代人の食生活は、口の中の状態を悪化させる危険がたくさんあります。普段の食生活を見直してみましよう。

口と歯に良い食生活とは

①「だから食べ」をしない
 だからだと時間を区切らずに食べていると、口の中が汚れたままになるため、細菌の活動が活発になり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

②寝る前に飲食をしない
 睡眠中は、口の中の細菌を

洗い流してくれる唾液の分泌が減るため、残った菌垢がどんどん増殖し、むし歯になりやすくなります。

③飲み物に注意

甘いジュースやコーヒー・紅茶に砂糖を入れる習慣にも要注意です。飲み物はお茶をお勧めします。

④食べたらずくに歯みがきを

「食べたらずくに歯みがき」を習慣化し、それが難しい場合は、それがはうがいを欠かさなようにしよう。

かむことの効果

かむことは、唾液の分泌を促し、脳を活性化させるなどさまざまな効果があります。

○胃を守る

○むし歯や歯周病を予防する

○肥満防止（唾液の働きで血糖値が早く上がり満腹感が得られるので、食べ過ぎにすむ）

○がんの予防（唾液に含まれる酵素が発がん物質を抑えます）

○あごや骨の筋肉を鍛える



○脳の働きを活性化する
 ○ストレス解消（精神的ストレスが軽減され、情緒が安定する）

かみごたえアップのための工夫

○かみごたえのある食材使用
 乾物・海藻・食物繊維の多い野菜など、よくかまないと飲み込めない食材を使いましょう。

○食材を大きく切る

大きく切れば、そのままでは飲み込めないのかむことになります。



○飲み物で流し込まない

しっかりとかめば飲み込みやすくなります。飲み物に頼らないようにしましょう。



歯を強くする食品

肉・魚・卵・豆・海藻・乳製品・野菜等を摂り、強い歯を作りましょう。



「田植え」

薬利小学校から



学校近くの水田で5月8日、全校生50名と農業活動協力者5名など総勢60名で田植えを行いました。

この田植えは、総合的な学習の一環として毎年行われているのです。

児童たちは汚れてもよい服装で、ビーチサンダルをはき、タオルを持って水田に向かいました。開会式で、農業活動協力者の穴山正郎さんから苗を植える時の注意などを指導していただきました。

本校では、扇が丘4チーム



という縦割り班編成のグループがあり、さまざまな農業活動を行います。このチームにより水田に入り、高学年が低学年の面倒を見ながら苗を植えていきました。始めは手間取って植えていましたが、慣れるに従って植えるペースが速くなってきました。途中、増子育男さんが「田植え唄」を披露してくださいました。児童たちの中には、転倒して衣服が泥だらけになってしまった場面も見られました。

最後に、お世話になった方々にお礼を言って学校に戻りました。これからは稲の成長を児童とともに観察し、収穫後には、お寿司などの米料理を楽しみたいと思います。

広報文芸

俳句

トラクター音高らかに春耕す
茶頂く小さき古刹若葉光
舞ひ終へし帯のからまる五月晴
熱弁の尽きぬ軒下燕の巢
野は今も変はらぬ風情花疲れ
天長節と昔言ひけり昭和の日

松野 青木 俊蓉
松野 鈴木 君枝
松野 大高 富美
三輪 永森 悦子
久那瀬 堀江 直子
小砂 松岡 路石

短歌

掌に今日の重さを計ること振り返りつつ日記付け終ふ
風そよぐ田の面にかすかゆらめきて前上の上の一番星映る
吹きおろし吹き上げられて落花舞ふ谷すぢ走る風の道かも

馬頭 佐藤 節子
大内 薄井 キイ
馬頭 藤田 文代
小川 森島テフ子
小川 滝田 孝子
片平 磯部 千代

田植え済む緑の田の面へ白さぎの一羽下り立ち餌をついばみて居る
里帰り二日を過せし幼孫の乳の香わが衣にほのか残れり
補植おえ今よいしづかに雨降りぬ床の中にて心安らぐ

川柳

トラクター大地へ春の陽を入れる
消しゴムで消せぬ暴言残る惜い
今年またワラビ採りできうれしいな
胡瓜切る孫へ目と口離せない
目覚しへ朝を頼んでセツトする

薬利 大嶋 克明
小砂 笹沼 季子
大山田下郷 佐藤 有紀
谷田 岡崎 甫子
北向田 小林やすこ



新着図書

那珂川町 図書館

『人の痛みを感じる国家』



柳田 邦男／著（新潮社）
日本人の精神は、どこまで壊れてしまっただのか？ ネット上で、他者を匿名で中傷する人々。ゲームや映像に汚染されていく子どもたち。他人の痛みに全く鈍感な行政官や企業人……。『人格が埋没し、思考が衰退していく危機は打開できるのか？』今こそ見直すべき心の情景を説く警世の本論です。

『野菜をおいしくアイデア漬けもの』



ホークスみよし／著（家の光協会）
採りたての新鮮な野菜でのお漬物は最高においしいですね。著者は、那須町に生活している料理研究家です。自然の恵みをいっぱい受けた野菜や果物を使ったおいしいレシピが満載、春野菜でお試してください。

『魔女の宅急便』



角野栄子／作 佐竹美保／絵（福音館書店）
「キキは二十歳になりました」二十歳になった魔女のキキの暮らし。相変わらずそばには相棒の黒猫ジジがいて、新しい人との出会いや、懐かしい登場人物のその後の様子も描かれています。そして、とんぼさんとの関係もやっと動き始めます。

- ◇ 『新しい薬をどう創るか』 京都大学大学院薬学研究所／編（講談社）
- ◇ 『四字熟語ひとくち話』 岩波書店辞典編集部／編（岩波書店）
- ◇ 『元気な子ども野菜レシピ』 山崎典子／著（文化出版局）
- ◇ 『魚を一尾、さばいたら』 濱田美里／著（河出書房新社）
- ◇ 『なかなかない生き方』 平岩弓枝／著（講談社）
- ◇ 『砂漠化ってなんだろう』 根本正之／著（岩波書店）
- ◇ 『トラベリング・パンツ シーンズ・フォーエバー』 アン・ブラッシャー／著（理論社）
- ◇ 『ダヤン、タシルに帰る』 池田あきこ／著（ほるぷ出版）
- ◇ 『山をはこんだ九ひきの竜』 松谷みよ子／著（佼成出版社）