

どろんこってたのしいな!

播磨幼稚園



雨がたくさん降った後、歓声をあげながら園庭に飛び出していく子どもたち。水たまりを見つけてスコップとバケツでどろんこ遊びの始まりです。ドロドロの土をバケツいっぱいに入れては手でかき混ぜたりペタペタ触ってみたりして、「ドロドロ気持ちいい」「ニュルニュルや」と言いながら、泥の感触を思いきり楽しんでます。ドロドロの土と水たまりの水を使ってお団ごを作って、「見て!見て!」と友達や先生に見せにきます。フライパンやお鍋に泥をたくさん入れて、「カレーや」と言いながら友達と一緒にごちそうを作っています。手や足がどろんこになっても遊ぶのに夢中な子どもたちです。みんなで遊んだ後のデコボコの園庭は大きい組さんが土を運んで平らにしてくれました。

初めての春の運動会

播磨小学校

本年度、播磨小学校では、6月7日に運動会を開催しました。プール工事が延期になった影響で、急遽播磨町内4小学校で初めての春開催でした。春に運動会を催すには、たくさんの苦勞もありました。挙げればきりがありませんが、とにかく初めての試みですので、やってみなければ始まりません。子どもの健康状態や安全確保を最優先に、全職員一丸となって、計画を立て、準備し、練習を始めました。

いざ練習を始めてみると、涼しい季節ですので子どもたちの活動もしやすく、日に日に演技が出来上がっていきました。検診などの兼ね合いで練習時間も例年より短くせざるを得なかったのですが、その分集中が続きやすかったようにも感じます。

そして迎えた本番、どの演技でも、子どもたちの当日までの努力や笑顔が輝いて見えました。多くのお客さんから大きな拍手をいただき、子どもたちも満足気な様子でした。たくさんの方々を支えられ、子どもたちの頑張りもあり、本年度の運動会を成功のうちに終えられました。子ども



たちには、運動会での経験をこれからの学校生活に活かしてもらいたいです。

自然体験活動

東はりま特別支援学校 中学部



中学部の1、2年生が自然体験活動として6月9日、10日の2日間、神戸しあわせの村に行きました。

入所式の後は散策です。その後の楽しみは、お家の人が作ってくれた弁当です。みんなおいしそうにきれいに食べることができました。そして、学年に分かれてポニー乗馬やジャングル温泉、遊具での活動、買い物などの活動を行いました。その後は、みんな

なそろって食堂での夕食、宿舎でのキャンドルサーピスを行いました。それぞれの活動は生徒が係を分担し合って進行をつとめました。

寝る時も友達と協力してシーツや布団を用意しました。

2日目は1、2年合同でのオリエンテーリング。地図を見てポイントを探して課題をクリアしていきます。どのグループも協力しあってゴールすることができました。

自分のことだけでなく、友達とも協力し合って取り組むことで活動の楽しみがより豊かになったようです。この体験を生かして学校生活でもより成長した姿を見せてくれることと思います。

お元気ですか?



はりま健康プラン(第2次)④ 歯及び口腔の健康 「自分の歯 キラッと光る 明るい未来」

問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

歯や口腔の健康は、食べ物を噛む、会話を楽しむなど生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。また歯周病は歯を失う原因であるだけでなく、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、呼吸器疾患や低体重児出生などの誘因となる可能性も指摘されています。

播磨町は、むし歯のある子どもの割合が兵庫県や全国平均より高く、計画策定時のアンケート調査結果では20歳代、30歳代の若い年齢層で進行した歯周病を有する人が全国平均より多いことがわかりました。現時点では80歳で20本以上の歯を持つ人は4割、60歳で24本以上の歯を持つ人は6割弱と多いのですが、若い世代に歯周病を有する人が多いことなどから今後は歯を失う人の増加が見込まれます。

健康で充実した生活を送るためには、むし歯や歯周病によって歯を失わないようにすることが重要です。幼児期から定期的に歯科健診を受け異常があれば早期に治療を受け、生涯を通じて歯及び口腔の健康づくりに取り組み

ましょう。  
**<むし歯の原因は食べるタイミング>**  
 むし歯の原因は、甘いおやつそのものより、食べるタイミングであることをご存知ですか?ふだんの私たちの口の中は中性か弱酸性の状態です。ところが食事をするとき、むし歯菌が酸をつくり出すため、口の中は酸性に傾きます。口の中が酸性になると歯の表面からリンとカルシウムが溶け出し、その状態が長く続くとむし歯になります。その状態を修復してくれるのが唾液です。唾液には口の中の酸性を中和し、溶けた歯を修復する作用があります。

ところが間食や糖分の多い飲物を頻繁に摂取していると、唾液の働きが間に合わず、むし歯になってしまいます。甘いおやつは食後のデザートとして食べるのが正解。食後は、水やお茶を飲んで、口の中が酸性にならないよう工夫をしましょう。

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578

**夏に向けて水分補給の大切さ**  
 暑い季節がやってきました。気温が上昇すれば、体温を調節しようと汗をかきます。すると、体内の水分が蒸発するため、喉の渇きを覚えます。冷たい水が美味しく感じられますが、水分を上手にとらないと、かえって夏バテをおこしてしまいます。というわけで、今回は水分補給についてお伝えします。

**どのくらいの量が必要?**  
 1日に人間の体から出る水分は、尿が約1千500ミリリットル、便が約900ミリリットル、生理的に失われるものが約1000ミリリットル。合計、2千500ミリリットルも

の水分が失われています。一方、食事から摂取する水分は約2000ミリリットル、体内での代謝水が約2000ミリリットルという必要があると、飲料水として必要なのは1日約800〜1千300ミリリットルになります。「ちよっと汗をかいたな」というときは、約1千800ミリリットルの水分を摂るようにならなければなりません。

**どうやって飲むのがベスト?**  
 1日1リットルの水を飲むとしても、1度にがぶ飲みしてしまったりは意味がありません。たくさん飲むと、喉の渇きは癒されませんが、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため消化不良を起こし、よけいにバテてしまうのです。飲むなら、1回200ミリリットル程度を何度かに分けて摂取するように心がけましょう。

1日のサイクルとしては、朝目覚めたとき、午前10時と午後3時のおやつするとき、入浴前後、寝る前などにコップ1杯ずつの水を飲みましょう。これ以外に1日3回の食事のときに1杯ずつ飲めば、1日1千600ミリリットルの水分が補給できます。こまめな水分補給が健康の力ぎを握っているのです。

**飲むものにも注意!**  
 最近では、ペットボトルや缶入りの飲み物の種類は豊富

です。どれを選んで飲むかと迷ってしまうくらい、多種多様な清涼飲料水が販売されています。そもそも清涼飲料水とは、「乳酸菌飲料、及び乳製品を除き、酒精分1容量%未満を含有する飲料」と食品衛生法で定められており、炭酸飲料や果汁飲料、コーヒードリンク、茶系飲料、ミネラルウォーター、ニアウォーターなどがこれに当たります。特にニアウォーターは、水にミネラルやビタミンを加えた限りなく水に近い飲み物です。水分の補給とともに栄養素も補給でき、中には「カロリーオフ」という物もあるため、人気を集めています。

しかし、清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものもたくさんあります。水分を摂取するときには、原材料などをチェックして、糖分が多すぎないかを確認しましょう。ちなみに、糖分は体重1kgあたり1日1g程度に抑えるのが望ましいと言われています。料理や菓子にも糖分は含まれているので、その分を差し引いて清涼飲料水を選びましょう。

**家庭教育コラム13**  
**子どもたちの**  
**かがやく未来のために**  
**—家庭ごっこをこころ—**

播磨町家庭教育推進委員会

〈家庭教育の基礎は、子どもとしっかり向き合うことから〉  
 ポイント⑤(その2)  
 (※3月号の続きです。)

【子どもの成長を支えよう】  
 自分でできるようになったね!  
 ●興味・関心は、様々な体験から!

子どもは、体験を通して、興味や関心をもつようになりま

す。親子で一緒に様々な体験をする機会をもちましよう。子どもの「知的好奇心」の芽は、ぐんぐんと伸びていきます。

テレビやゲームの世界だけでなく、本物を見る・本物に触れることも大切です。また、料理の手伝いや買い物での野菜選び・魚選びなども、大切な体験となります。

親子で一緒に、五感をフルに使った体験を楽しみましょう。