

— 東京都教育委員会指定研究 オリンピック・パラリンピック教育推進校 —

教育目標

- ・優しい人になろう
- ・正しい人になろう
- ・たくましい人になろう

若竹

平成31年2月1日

青梅市立第六中学校

鬼は外！福は内！号

NO. 10

『 今週から歯磨き週間スタート！ 』

校長 市 川 晃

今週から「歯磨き週間」がスタートしていますので、「歯」について書いてみたいと思います。

歯の役割で一番大切なことは、物を噛むことでしょう。物を噛むことは、唾液の分泌を促進し、消化吸収をよくしたり口の中をきれいにするなど、健康にとっても大きな影響を持っています。また、物を噛むことで心が落ち着くなどの心理的な効果も知られています。さらに、よく噛むことは顎を発達させ、よい噛み合わせをつくります。このことはよい歯並びにもつながり、瞬間的に力を集中させることが大切なスポーツ選手などはとても大切にしています。また、歯並びが悪いと、言葉を正しく発音することができないなど、日常生活に支障をきたすこともあります。

このように、歯には様々な役割がありますが、健康な歯を保つためには、どのようなことに気をつけたらいいのでしょうか。その一つは、物をよく噛むことです。野菜や果物など繊維の多い食品や歯ごたえのある食品を多く摂ったりすることも大切です。また、歯科検診を定期的に受診し、自分の歯や口の状態を知ることも重要です。歯が痛くなって受診するのではなく、少なくとも1年に一度は歯の定期検診を受けるようにしましょう。そして、私たちが毎日の生活の中で歯の健康を保つためにやっていることが「歯磨き」です。歯垢がつきやすい場所をしっかりと磨くなど、効果的なブラッシングで虫歯などの予防に努めてください。

今、日本の国はどんどんと高齢者社会に向かっていきます。皆さんが高齢者になったときにも、自分の歯を20本以上残し、健康な生活が送れるように虫歯予防に努めていきましょう。





## 2月の予定 インフルエンザに注意!

- 2/ 1日(金) 安全指導  
3年都立推薦発表
- 2日(土) 休日
- 3日(日) 休日 東京駅伝  
吹奏楽部アンコン都大会
- 4日(月) 全校朝会
- 5日(火)
- 6日(水) 3年都立一次出願
- 7日(木) 避難訓練
- 8日(金) 歯磨き週間終了
- 9日(土) 休日
- 10日(日) 休日
- 11日(月) 休日 建国記念日
- 12日(火) 1年働く人の話を聞く会
- 13日(水) 委員会、中央委員会
- 14日(木)
- 15日(金)
- 16日(土) 休日
- 17日(日) 休日
- 18日(月) 生徒朝会  
2年茶道体験
- 19日(火) 学カステップアップ
- 20日(水) 小・中合同研修会  
学カステップアップ
- 21日(木) 学カステップアップ
- 22日(金) 3年都立一次試験  
2年茶道体験  
学カステップアップ
- 23日(土) 休日
- 24日(日) 休日
- 25日(月) 学カステップアップ
- 26日(火) 学年末テスト数・英・音■
- 27日(水) 学年末テスト国・数・美■
- 28日(木) 学年末テスト社・技家・体  
オリ・パラ授業(日本舞踊)

■→給食なし (日本舞踊の見学可)

## 2月の予定から 3年生頑張って!

- 3年生は高校の試験や発表があり忙しい日々です。今まで努力し頑張ってきたので自信を持って頑張っていきましょう!
- 8日～13日河辺の中央図書館2階で中学校技術家庭科作品展です。ご覧下さい!
- 28日のオリ・パラは日本舞踊の先生をお招きして、全校生徒が日本の伝統文化の素晴らしさを学習します。2年生は、併せて茶道教室も実施していきます。
- 26日からは学年末テストです。1年間の締めくくりとなるように、努力してください。1週間前から学カステップアップ講座もスタートします。積極的に参加して、不得意な箇所を解決してください。

## ○1年生「よませスキー場」へGO!



1月16日から2泊3日で1年生が長野県よませスキー場に移動教室に出かけました。天候にも恵まれて、3日間事故もなく終了できました。初心者でも、3日間でリフトに乗って山の上から滑ってこられるようになり、満足度いっぱいのスキー教室でした。

## ◇東京駅伝! 青梅代表でがんばれ!

2月3日(日)調布市味の素スタジアムの周辺で、東京都中学2年生を対象とした「東京駅伝」が開催されます。本校からは、阪井さんと水野さんが選ばれ、青梅市中学校の代表選手として走ります。頑張ってください。

・女子10時スタート

水野さん→4区を走る予定です

阪井さん→5区を走る予定です

・男子 13時スタート

## △3月予定をお知らせします!

○3月9日(土) 弁当持ちです。

9:50～11:40 総合の発表会

全員の生徒が体育館で自分が調べたことを発表します。ぜひともご覧下さい。

併せて、午前中は作品展を公開中です。

13:30～ 1、2年生保護者会

○3月20日(水)平成30年度「卒業式」

3年生の保護者の皆様方、出席をよろしくお願ひします。

## □六中のちょっといい話!

12日の「働く人の話を聞く会」では、元調査捕鯨船乗務員の板花さんのお話を聞きます。仕事の内容ややりがいなどのお話を聞くと同時に、捕鯨問題を考えるチャンスにもなりそうです。様々な話を聞く中で、大人になっての生き方や自分自身の適正や将来についても考えていきます。

六中の進路指導は、1年生で職業調べや働く人の話を聞き、2年生で3日間の職場体験(自分が希望する職場)に出かけ、3年生では自分の希望する高校などの進路先を訪問しながら自分の進路を決定していきます。