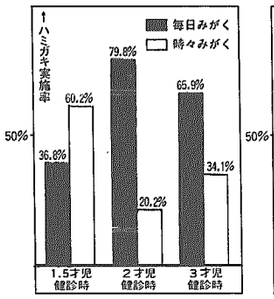
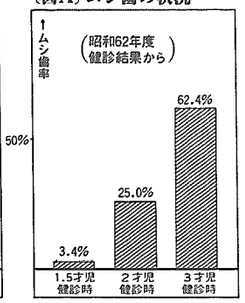
暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です

子どもの口の中 点検してますか





涼しくなり、いろいろな食物が一段とおいしくなる食欲の秋ですね。ところで、食物をかみくだき消化しやすいようにする歯――。今回は、子どものムシ歯の予防についてお話ししましょう。

図Aと図Bのグラフをご覧ください。これは村の幼児健診(62年)でのムシ歯にかかった状況とハミガキの実施状況です。図Aのグラフからは、子どもの歯の数が多くなるに従い、ムシ歯にかかる率が高くなってくるのがわかります。それと図Bのグラフからは、〝ハミガキ〟を行うようになるのは、歯の数がふえるに従い多くなっているようです。

そこで、子どものムシ歯を防ぐため次のことに注意しましょう。

毎日、子どもと歯みがきを

ムシ歯の予防のためにハミガキは大切なことです。しかし、幼児の手では奥歯のすみずみまできれいにみがけていません。一日一回夜寝る前に家族のかたが子どもの頭をひざにのせ、口の中がよく見える状態でハミガキを行いましょう。

ムシ歯の予防、早期発見に役立つ歯科健診

おやつの時間は決めて

ムシ歯の原因となる甘いもの。子どもにとっては、なくてはならない楽しみの一つですね。そこで、おやつの時間をしっかり決めてあげるようにしてはいかがでしょうか。おやつの時間が決まっていない人が、二歳児歯科健診では約六割もいます。ぜひこの機会におやつの時間を決め、食べたあとブクブクうがいをするか、おやつの最後に水をのませることもムシ歯を防ぐ方法の一つです。

定期健診と早期治療

村では、子どもが二歳くらいになると急にムシ歯になる割合が高くなるため、一歳六か月、二歳、三歳児健診時に歯科健診を行っています。また、フッ素塗布健診も年二回行っています。ぜひこの機会を利用してムシ歯の早期発見・早期治療につとめてください。

それに、一日一回子どもの口の中をのぞいてからのハミガキを習慣づけましょう。もしムシ歯があるようでしたら早めに治療しましょう。痛くなってからでは治療にも時間がかかります。ぜひ今日から、親子でふれあいを兼ねハミガキを行ってみませんか。

秋の深まりとともに日没が早くなり、天気も不安定となるため秋の夕暮れは交通事故が多くなるときです。夕暮れ時は見通しが悪くなるため、慣れた道でも安全確認を怠らず交通安全に努めましょう。

夕暮れ時の交通事故に気をつけて!

今月の納税

固定資産税
(3期)
納期限は
10月31日です

言葉の履歴書 ⑦

鶴の一声

「社長の〝鶴の一声〟で決着した」というように、意見がまとまらないときに、ひと言で決裁できる有力者の発言を「鶴の一声」といいます。

晩秋から初冬にかけてわが国に渡来する鶴という鳥は「鶴は千年、亀は万年」といわれるように、古来長寿を保つめでたい鳥として尊ばれてきました。

「万葉集」に出てくる古名は「たづ」。当時は俗称だったとみられる「つる」という呼び名は、鳴き声が「ツー、ツー」と聞こえるところからついたものと考えられてきました。くちばし、首、足が長い優美な体型で、その声は朗々と高く響きます。ラッパのように長い気管を共鳴させて発する「鶴の一声」は、数百メートル先までとどくほどです。

「鶴九皐に鳴き、声天に聞こゆ」は「詩経」が出典の成句。九皐は幾重にも曲がりくねった奥深い沢のことで、深い沢で鳴いても鶴の声が天まで達するように、すぐれた人物は隠れ住んでいても必ず世に知られることのたとえです。この鳴き声も「鶴の一声」にちがいありません。

NO.16

われらサークル

間瀬剣士会

「メーン、ドウ、コテ!」と元気なかけ声が響く間瀬小学校屋内運動場――今月の〝われらサークル〟は、結成一周年を迎えた海生館道場(間瀬剣士会)をご紹介しましょう。

この海生館道場ができたのは、いまからちょうど一年前の六十二年九月。「スマートな剣道をやってみたい」「礼儀といっしょに体も鍛えたい」という子供たちの自主的な要望から、剣士会が生まれました。名前も海で生まれた道場ということで「海生館」と名づけられました。

「いまの子供たちは、精神的にもろい面がありますから、それを補強するには剣道はもってこいだと思います。そのうえ、剣道というのは礼儀を重んじていますからしつけといったものにも役立ちますね」と練習を側面から応援する父兄のみなさん。

海生館では、毎週水曜日と土曜日の夜七時から九時まで練習を行っています。礼に始まり、黙想、準備体操そして素振りと練習が行われます。いま会員は保育園児から大人までの三十人で、毎回一緒に練習に汗を流しています。剣道は、技術の向上はもちろんですが礼儀についてはことのほか厳しく、その指導も徹底して行っています。

海で鍛える〝心技体〟

「剣士会は、体の鍛練はもちろんですが、精神修業にも役立ちますね。まだ始めて一年ですが、みんな真剣にけいこに励んでいますよ。そのうえ応援にきてくれるお母さんたちが、これまた一生懸命なのですのでホント助かっていますよ」と間瀬剣士会会長の鈴木鴻司さん。

まだ結成されてから一年と出来たてのクラブですが、この一年の間には合宿あり対外試合ありと積極的に技と心の両面をみがいています。もちろんこのかげには、指導にあたる先生をはじめ、父兄のみなさんのおしみない協力があることはいうまでもありません。創部から指導にあたっている野瀬清一先生(燕市役所勤務)は、「みんな、とにかく素直で教えがいがありますね。間瀬地区には学校活動以外これといった運動クラブなどがなかったせいか、はじめのうちは興味半分で入部した子もいましたが、いまはもうみんな真剣そのものですね。また、ここ海生館も結成されてから一年が経ちましたが、みんな初心者からのスタートでしたからまだまだ粘りが足りませんね。これからどんどん練習して実際に体で覚えていってもらいたいですね。それに井の中の蛙にならず、どんな試合でも堂々と対戦できる力を真からつけてもらいたいと思います。そして後輩の指導なんかにあたれるように成長できたらそれこそ最高ですね」と剣士たちへの期待を話す。

ところで、先月二十三日に「海生館」の結成一周年を記念して記念式典を行いました。この日は、一周年を記念した練習試合を行い、いままでの練習の成果を十分に発揮した熱戦を繰り広げていました。そして試合後は、子供たちと父兄が一緒にレクリエーションやバーベキュー大会なんかで交流しました。参加したお母さんたちも「ホント、剣道をはじめてから、わたしのいうことはよく聞くようになったし、ある面でいい子になった気がします。それに、剣道をとおして親子のふれあいがもてるようになったのもいいことですね」とうれしそうな声も聞かれました。

このように、剣道をとおして心と体の鍛練をはかり、親子のふれあいも広げる海生館道場。これからが本当に楽しみなクラブです。

〝海剣〟のクラブ旗も力強い「海生館道場」の生気堂々な剣士たち

強い剣士に

柏木孝太郎くん
(間瀬2区・9歳)

はじめからやっています。剣道の練習はつらくきびしいけど強くなりたいからがんばっています。早く試合で一本勝ちできるような剣士になりたいです。

おもしろいよ

田中 豊くん
(間瀬6区・6歳)

剣道はおもしろいよ。練習はきびしいけどみんなでやっているから辛くありません。それに、だんだん強くなってきたので練習もおもしろくなってきました。