



6月15日(木)、2年生と5年生でブラッシング指導を行った。歯科の校医である隅野先生と田村さん、西川さん、染川さん、恩塚さんの4名の歯科衛生士さんに来ていただきました。

タイトルの「姿勢が大事」とは、隅野先生のお話。両足が床に着き、背筋が伸びて両手もそろっていないと、噛む力も十分出ないとのこと。

その後、3分間の時間を計測して、ブラッシングし、普段家庭でブラッシングの時間が、十分とれているか体感してもらいました。そして、自分の舌で歯が磨けているか、ぬべぬべしているところはないかチェックしました。

2年生では、6歳臼歯が生えているか確認し、5年生では、歯肉の色・形について、チェックしました。

それから、染め出しをして、赤くなっている磨き残しを、一人ひとりでブラッシングしました。

最後に、「3つのやくそく」を、みんなでがんばろうというまとめをしていただきました。

1. ダラダラたべない
2. なんでも、よくかんでたべる
3. ねる前のはみがき

ご家庭でも、歯磨きを3分間計測するなど、遊び感覚で、親子でやってみるのはどうでしょうか?意外と、3分間って長いですよ。

私自身、10年ほど前、上の3つのやくそくができてなくて、歯を一本失い、インプラントにしました。痛い手術を受けました。最後に、高額の請求に本当に「痛い」思いをしました。そこから、歯間ブラシも使うようにもなりました。歯磨きしないと「もったいない」。(!*)



二人の「あいちゃん」

憧れ：人生モデルの大切さ

先日、卓球の世界選手権がドイツで開かれた。テレビスポーツオタクの私は、毎日の放映に一喜一憂していた。数十年前は、世界を席卷した日本の卓球も、長い低迷期があった。その低迷期を破り、今日の卓球ブームをつくったのが「あいちゃん」で親しまれた福原愛さん。今回のメンバーの多くも、福原愛さんに憧れ、世界選手権のメンバーまで進んだ選手が多い。憧れが、人生のモデルとなり、動機づけになったようだ。

もうひとりの「あいちゃん」が、今年で引退を表明した宮里藍さん。現役高校生でのツアー優勝から、今日の女子プロゴルフブームをつくった立役者だ。

スポーツにしろ、どの分野にしろ、子どもにとって「憧れ：人生モデル」を持つことは、人生を前向きに生きる大きな動機になる。そのような、「憧れ」を広く紹介するのも私たち大人の役割かもしれない。まずは、ひとりの人間として、範となる生き方をしたい。



梅雨入りに思う（立場の違い）

先日、気象ニュースで「五月晴れ」が、梅雨時期の快晴であることを始めて知った。旧暦時代の言葉であると知って納得。

そこから「あー、梅雨か？」とも思った。ちょうどその頃、田植えがあちこちで始まっていた。農家出身の母親から、田植えを始め、稲作が大変な重労働であることは何度も聞かされてきた。農家にとっては、大切な雨。

上のイラストのカエルにとっても、梅雨の雨や水たまりが、卵からオタマジャクシを育てる大切な季節。紫陽花などのこの時期美しい植物にとっても、恵みの雨なのだろう。夏の水不足を考えると、みんなの問題だ。梅雨も、立場や見方を変えると、その意味が変わってくる。

何事も、自分の今の利害や感情だけでなく、広く先を見渡して考えたい。

No Attack No Chance

もう一つ、スポーツネタで。小学校の低学年まで、将来の憧れの職業は、バスの運転手だった。自家用車が一般的でない時代、車そのものが憧れだった。そんなわけで、モータースポーツもテレビ観戦だけだが、好きだ。先日、モータースポーツでビッグニュースが入った。世界3大レースの一つINDY 500マイルで佐藤琢磨が優勝した。佐藤さんは、10歳の時、鈴鹿でF1を観てモータースポーツに憧れた。しかし、お金や様々な条件から、20歳までは自転車競技で自分を磨き、20歳の時、モータースポーツの世界に入るチャンスを得た。

そんな佐藤さんが大切にしている言葉が「No Attack No Chance (挑戦なくして チャンスなし)」あきらめかけた時、思い出したい言葉だ。