

人の会話がひびきあう人情あふれるまち

潮江南まちづくり

No.19

潮江南小学校

潮江南小学校フェスティバル2022

令和4年11月5日 土曜日

本年度も、各学年が発表内容を工夫し、新型コロナウイルスの感染対策についても万全を期して練習に励んできました。フェスティバル当日は、3密回避のため体育館への入場制限を行い、学年ごとに観客を入れ替えながらの開催となりました。体育館の様子はGIGAタブレットを使って各教室へ生中継し、それぞれの教室では演奏が終わるたびに子ども達の拍手が響きました。

練習の成果を発揮できました！



心を一つに
最高の笑顔で
未来と希望を
輝かせよう

潮江南ブロック会の活動紹介(令和4年度)

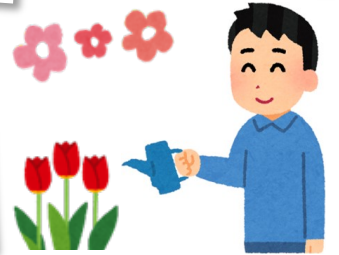


花植え

潮江南ブロック会では、花のあるまちづくりを進めるため、六泉寺トンネル北口すぐの花壇に季節の花を植えています。

今年度は、夏(7月)にピンクのマツバボタンとコスモスを、冬(12月)にはカラフルなパンジーとチューリップを植え、花壇が華やかになりました!

花壇を綺麗に整えて・・・色とりどりのお花を植えました!



ハイキング

皿が峰(高見山)は高知市で唯一の草原の山で、約400種類の植物が生息しています。子どもたちに「植物に興味を持ち、自然を大切にしてほしい」という思いから、平成15年からこの植生調査ハイキングを行っています。

今年度は、令和4年5月15日(日)と10月23日(日)に実施し、たくさんの方が参加してくださいました。

季節によって変化する自然を楽しみながらハイキングすることで、心も体もリフレッシュができました!

自然を楽しみながらハイキング!!



ホタルの観察会

令和4年5月27日(金)の夜、潮江南小学校の理科担当白石先生を講師として、潮江南小学校でホタルの勉強会を行ったあと、潮江南地域のホタル観察会を行いました。

当日は、合計55名(子ども27名、大人28名)の参加がありました!

普段はおうちに居る時間に外で友達と会い、きれいなホタルを見つけるというドキドキあふれる観察会になりました!





令和4年12月18日（日）の夜、潮江南小学校みんなの教室でミニ門松づくりを実施しました！
 当日は、合計28名（子ども10名、大人18名）の参加がありました！
 親子で協力している様子や、オリジナルのアレンジを加えて作ったりしている様子が見られ、とても素敵な門松が出来上がりました！

自分だけのオリジナルミニ門松の完成！！



城南保育園

11/30交通公園にて

ゴーカートやSL機関車に乗って、楽しく交通ルールについて学んできました。

(年長そう組)



12/3 楽しかったね
うーみさんのXmasコンサート(♪)



みんなの優しい気持ちで、
サンタさんに届きますように...

サンタさん来ててください！

サンタさんからプレゼントを
もらって嬉しそう！



今年は、サンタさんに子ども達から
手作りのリースをプレゼントしたよ

12/17 お餅つき

お母さんと一緒に、
ぺったん、ぺったんおもちつき
(年長そう組)



つきたてのお餅は、最高！
おかわりもして食べたよ〜



デイサービスせいきょう

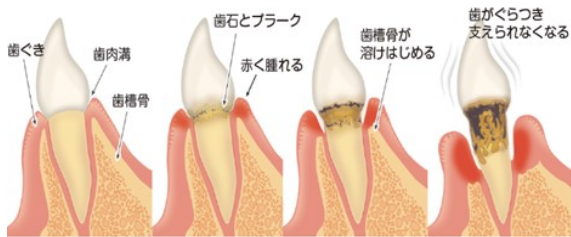
やまもも



たかが歯みがき、されど歯みがき

歯磨きは虫歯にならない為だけにしていませんか？

厚生労働省の平成28年歯科疾患実態調査によると、なんと35歳以上の3人に2人が歯周病（歯垢（プラーク）の中の細菌）の症状があり、近年の研究で、歯周病を予防することで、脳梗塞予防・認知症予防・感染症予防（インフルエンザ・新型コロナウイルス）・肺炎予防・オーラルフレイル予防（口腔機能の衰え）に効果があると言われています。



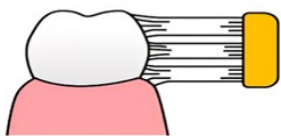
健康な状態 軽度の歯周病 中度の歯周病 重度の歯周病
歯と歯ぐきのすき間（ポケット）もなく、歯ぐきがひきしまっている。
歯ぐきが赤く腫れ上がり、歯をみがいたりカタいものを食べると出血することもある。
ポケットの炎症が慢性化して、骨が溶けはじめる。口臭もあり、歯が浮いたような感じがする。
歯根を支えている骨がほとんど溶けてしまう。歯根が露出し歯ぐきのぐらつきがひどくなる。

初期の段階、歯肉炎の状態であれば、ほぼ健康な状態を取り戻せる病気ですが、歯周病が進行すると炎症により歯を支える組織（歯肉や歯を支える骨など）が破壊されてしまいます。一度、破壊された組織は、元の健康な状態には戻らないことがほとんどです。

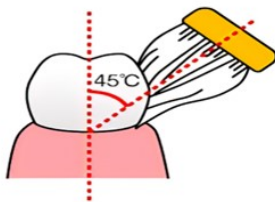
毎日の正しい歯磨きと、歯周病の検査を定期的に受けることが大切です。

歯みがきのコツ

外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



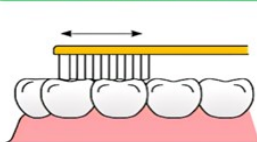
内側のあて方



前歯の裏側



奥歯の噛みあわせ



奥歯の内側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

美味しく食べるためにも
しっかり歯磨き！



加齢により心身の機能が低下し、健康と要介護の中間の状態を指す「フレイル」のように、加齢とともに起こる口腔機能の低下のことを「オーラルフレイル」といいます。口の衰えは身体的、精神的、社会的な健康とも大きな関わりを持っており、オーラルフレイルが全身の老化につながることもあります。さあ、今日から始めましょう、正しい歯みがき習慣を。

三浦歯科医院HPより

潮江地区介護事業所運営協力会 加入事業所

