



真 練 怒

会田中学校だより No.3
令和5年6月27日
〒399-7402
松本市会田8923
Tel 0263-64-2020
Fax 0263-64-2974

健康週間(6/8~6/14)がありました

～健康集会・歯みがき～

健康集会では、全校の歯みがきの様子の調査結果を保健給食委員会が発表してくれました。集会後、「みんな歯みがきを長くやっていることに驚いた。」「自分ももう少し長めにみがく習慣をつけたい。」といった感想があり、調査結果から自分の習慣を振り返り、改善しようとしている人がいました。



給食後は、教室で歯みがきソングを流してみんなで歯みがきをしました。愉快的曲で楽しく♪そして、みがく順番も意識しながら丁寧な歯みがきに取り組むことができました。

～朝スポ～

週間中は毎日、朝スポーツに取り組み、朝から気持ちの良い汗を流しました。「健康のために1日1時間の運動をすることが良い」ということを健康集会のクイズから学びました。これは朝スポの時間や休み時間の遊びの時間も含まれます。友だちとたくさん体を動かして、体力の向上を目指して行ってほしいものです。



～あいうべ体操～

なかじま歯科医の中島先生のお話では、毎朝学活で行っている「あいうべ体操」について、効果や正しいやり方などをお聞きしました。また、口呼吸を直して鼻呼吸をすると、病気の予防や改善につながることや、記憶力や理解力が上がり学力アップにもつながることなど、あっと驚くような内容のお話をさせていただきました。お家の方もどんなお話だったかお子さんから聞いてみてください。