



■地域の方々とよりよい学校運営を目指します！

今年度より町内全ての小中学校で学校運営協議会制度(コミュニティ・スクール)がはじまりました。それにともない、5月18日(金)大崎町中央公民館において「第1回町コミュニティ・スクール合同運営委員会および研修会」を開催しました。



今回は、文部科学省初等中等教育局のコミュニティ・スクールマイスターである梶原敏明先生を講師にお招きし、講演をしていただきました。

次に、分科会が行われ、学校運営充実に向け活発な意見交換がなされました。コミュニティ・スクール制度とは何か、地域がどのように学校運営に携わっていくかを学び、これからの活動の参考となる研修会となりました。

今年度は、各学校での開催も含めて5回の運営委員会および研修会を予定しています。よりよい学校運営のために地域の方々のご協力を今後もよろしくお願いいたします。



まぶの窓おしの庭

『口呼吸よりも鼻呼吸』

No.49 Dental Clinic AKADA 院長 赤田 典子

日頃、呼吸は無意識にされていますが、口呼吸と鼻呼吸の違いを意識した事がありますか？息をするだけなのに、何故口ではなく、鼻じゃなきゃだめなのか。実は口呼吸は子どもたちの健康に大きな弊害をもたらしています。

いつも口が開いていると乾燥し、歯を守る唾液の作用が劣り虫歯になりやすく、また歯肉にも細菌が付着しやすく、歯肉炎を引き起こし口臭の原因となります。閉口時、通常舌は上あごに触れています。舌の筋力によって上あごは広げられて成長するのですが、口呼吸の子は気道を確保するために舌の位置が下方に下がってしまうため、成長しにくい上あごは狭くなってしまい、上の前歯が出てきます。

口呼吸はお口の健康を損なうのはもちろんの事、全身の健康にも関連しており、アレルギー疾患を引き起こしたり、風邪をひきやすくなったりします。また睡眠時無呼吸になりやすいため、熟睡出来ずに、翌朝すっきり起きられず、日中眠いままで集中力が低下したり、極端になると「キレる」行動を起こしたりします。口呼吸になっている原因は、鼻づまりが多いようです。アレルギー性鼻炎などで、慢性的に鼻づまりの症状がある場合は、早めに鼻の治療をしましょう。

お口がポカンとなりやすい子は意識して、口の周りの筋肉を使って閉じるようにすると効果的です。口が開いている子は姿勢が悪く、猫背であることも特徴的です。姿勢を正して背筋をピンと伸ばすと、口呼吸も改善されるかもしれません。