

【団体の紹介】
薩摩川内市小学校体育連盟は、市内の小学校教職員で組織しています。
小学校体育の振興により、児童の体力向上に努めるとともに、教職員の健康増進を図ることを目的に、さまざまな事業を行っています。
市全体で行う事業とブロックごとに分かれて行う事業があります。ブロックは三つに分かれており、川内地域(13校)、樋脇・東郷・入来・祁答院地域(9校)、甕島地域(5校)となっています。
市体育協会や市教育委員会など、さまざまな関係機関・団体に支援していただきながら、目的を達成し事業を充実させるために各専門部で計画立案をしています。

○樋脇・東郷・入来・祁答院地域小学校水泳記録会(7月)
昨年は、9校の児童192人が参加し、3個の新記録が生まれました。



▲川内地域小学校水泳記録会

○川内地域小学校水泳記録会(7月)
昨年は、暑い中での実施となりましたが、自己新記録を目指して頑張る子どもたちが印象的でした。
13校の児童315人が参加し、3個の新記録が生まれました。



▲薩摩川内市小学校陸上記録会

○薩摩川内市小学校陸上記録会(10月)
昨年は、小雨の降る寒い日でしたが、最後まで予定通り実施できました。その中でも私たちは、記録を目指して頑張りました。



▲甕島地域小学校水泳記録会

○甕島地域小学校水泳記録会(7月)
昨年は、3校の児童36人が参加し、3個の新記録が生まれました。



■教職員の主な大会
27校の児童715人が参加し、14個の新記録が生まれました。
○鹿島・下甕地域教職員バレーボール大会(5月)
優勝 海星中学校
2位 手打小学校
○里・上甕地域教職員スポーツ大会(6月)
薩摩川内市小体連バレーボール大会(6月)
優勝 東郷小学校
2位 川内小学校
○薩摩川内市小体連卓球大会(10月)
男子ダブルス
優勝 川内小学校
女子ダブルス
優勝 高来小学校
男女混合ダブルス
優勝 可愛小学校



■今後の大会
○薩摩川内市小体連バドミントン大会(2月)

【今後の活動】

子どもたちが、それぞれの大会を通して、他校の児童と交流を図りながら、運動の技術を学び合い、運動をもっともっと好きになってほしいと願っています。
教職員大会では、市教育委員会の方々にも参加していただきながら、親睦を深める中で、体力の維持・向上を図り、市の教職員の連携を深めることができたかと考えています。

【役員】
▼会長 小正 公二

【問合せ先】
川内小学校
☎(23)7201



いきいき健康情報 vol.64

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

歯の健康



フッ化物を上手に利用して健康になろう!
フッ化物は自然界に広く存在している物質で、私たちが毎日食べる海産物や肉、野菜、果物、お茶などの食品にも含まれています。また、私たちの体(歯や骨、血液中や筋肉など)にも存在しています。
フッ化物は上手に利用することによって、歯をむし歯から守ってくれます。
フッ化物の効果
▼歯の質を強くする
歯の表面(エナメル質など)を強くし、再石灰化を助け、歯質を強化します。
▼むし歯菌の活動を抑える
むし歯菌の菌垢や酸をつくる力を弱め、むし歯ができにくい環境にします。
フッ化物を使ったむし歯予防法
▼フッ化物配合歯磨き剤
▼フッ化物洗口
▼フッ化物歯面塗布
フッ化物の利用時期
生えて間もない歯は未成熟であるため、この時期にフッ化物を利用することが特に効果的です。
生えて時間の経過した歯であっても、歯と歯の間や歯の根にできるむし歯にも効果があるので、全年齢を通じて、継続的に利用することをお勧めします。

年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防法

ライフステージ 年齢(歳)	乳幼児 0 1 2	園児 3 4 5	小学生 6 7 8 9 10 11	中学生 12 13 14	高校生 15 16 17	成人 18 19 20~60~80
歯科医院 市町村保健センターなど	フッ化物歯面塗布					
保育・幼稚園 小・中学校など	集団フッ化物洗口					
家庭	家庭でフッ化物洗口					
	フッ化物入りスプレー(溶液)・フォーム					
	フッ化物配合歯磨き剤					

*フッ化物による各種予防法は併用可能で、ライフステージを通してむし歯予防が可能です。 出典：鹿児島県 他「フッ化物洗口ガイドブック」

ダブルブラッシング(2回磨き)がお薦めです

- ①最初は歯磨き剤を付けずに、丁寧に磨く。
- ②年齢に応じた量の歯磨き剤を付ける。
- ③歯磨き剤を歯面全体に広げ、泡立ちを保つように磨く。
- ④10~15mlの水で、丁寧に1回だけうがいをし、その後の飲食は避ける。

1回の使用量の目安

3~5歳	約5mm
6~14歳	約1cm
15歳以上	約2cm

*1回だけのうがいとどめることで、口の中に、より多くのフッ化物が残り、むし歯予防に効果的に働きます。

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811