



ドーハ日本人学校  
学校通信  
No.9 6月1日  
文責 元田 千賀

先週行われたスクールキャンプは、子どもたちが企画した様々なアクティビティが盛り込まれ、充実したキャンプとなりました。子どもたち一人一人が生き生きと活動し、仲間と共に協力して会を盛り上げようと頑張る姿を見るにつけ、永く続けたい行事であると改めて感じています。また、異年齢の交流を図りながら、協働して取り組む姿に、本校の小中一貫教育のよさを実感することができました。

今日から6月に入り、1学期も後半を迎えます。学習のまとめに向けて、子どもたちがさらに充実した学校生活を送ることができるよう職員一同取り組んでいきたい



## 今週のPICK UP

### 歯の健康について考えてみませんか！

6月4日は、日本では「むし歯予防デー」です。日本の学校では健康教育の一環として「歯の衛生週間」を設けています。

そこで、今回は、「歯の健康について」をお話します。

本校では毎年5月にカタール在住の歯科医師バジャール先生が、子どもたちの歯科検診と歯科講話をボランティアで行ってくださっています。歯科医学を日本の大学で学ばれた関係で、本校のお役に立ちたいということでした。

検診の結果、本校は、むし歯保有者は少ないのですが、歯並びや噛み合わせに課題があることがわかりました。

乳歯が抜けた頃に生えてくる永久歯は、全部で28～32本ありますが、自分の歯で食事をするためには、20本の歯が必要だと言われています。また、歯並びが変化して噛み合わせが悪くなると、かむ力が弱くなったり、歯以外の体の様々な部分にも不調が現れたりします。成長期の歯やあごの骨は、生活習慣による影響を受けやすいので意識して気をつけていくことが大切です。日頃何気なく行っている動作やくせになっている行動を振り返ってみたいと思います。以下が特に歯並びやかみ合わせに影響を与えているそうです。

- \* ほおづえをつく。                      \* 下唇をかみしめる。
- \* ほおの内側をかむ。                \* 爪をかむ。
- \* 片側かみをする。



むし歯がある人は特に、食べ物当たると痛い歯を避けて食事をしがちです。片側ばかり使うことも歯並びに影響を与えます。むし歯をなるべく早く治療し、左右の歯を均等に使って食べることを意識しておくことが大切です。

学校でも昼食後の歯磨き指導を行っていますが、ご家庭でも歯の健康についてお話しする機会を設けていただけたらと思います。

## 6/4(日)～6/8(木)の予定

日(曜)	学年	小学部			中学部			校内行事・備考	
		時・組	1/2年	4年	5年	6年	1年		2年
4 日 (日)	1	書	算	国	国	外	理	国	英検1次①  15:30下校
	2	国	国	英	英	国	社	理	
	3	音	英	理	社	数	国	数	
	4	生	社	音	音	理	数	外	
	5	算	国	社	理	保体	保体	保体	
	6	国	体	算	算	道	道	道	
5 日 (月)	1	国	音	国際	国際	理	数	外	6校時：児童生徒会活動  15:30下校
	2	算	算	算	算	国際	国際	国際	
	3	図	国	理	家	社	外	技家	
	4	生	理	国	家	数	社	社	
	5	国	道	体	体	音	音	音	
	6		児生	児生	児生	児生	児生	児生	
6 日 (火)	1	英	国	算	理	数	社	数	教育相談 (小1～中3)  15:30下校
	2	国	理	外	外	社	数	外	
	3	算	算	家	国	国	外	理	
	4	音	図	家	算	外	理	国	
	5	道	図	道	道	理	国	社	
	6	学	学	学	学	学	学	学	
7 日 (水)	1	国	英	国	理	数	外	社	教育相談(小4)  15:30下校
	2	体	書	理	国	外	国	数	
	3	図	国	社	算	技	技	国	
	4	生	社	算	社	家	家	理	
	5	算	算	図	図	国	理	外	
	6	ドーハ	ドーハ	ドーハ	ドーハ	ドーハ	ドーハ	ドーハ	
8 日 (木)	1	国	国際	社	社	社	理	社	水泳授業 (5・6校時：アスパイア)  15:20下校
	2	算	国	書	書	国	外	理	
	3	国際	理	算	算	外	国	数	
	4	国	算	国	国	美	美	美	
	5	体	体	体	体	保体	保体	保体	
	6	体	体	体	体	保体	保体	保体	

## 知っているほど！ハザール先生のワンポイントアラビア講座

### 【ラマダン②】

ラマダンは結局、先週の土曜日に始まりました。ラマダンではイスラム教徒は二回ご飯を食べます。一回目は断食が始まる前の夜中、大体2時から3時の間です。この食事は「スホール」と言います。二回目は日が沈んだ時の断食が終わる時間です。この食事のことを「イフタール」と言います。多くのレストランでこの二つの言葉を見かけるようになると思います。そして、レストランでイフタールの食事をする時に、最初はデイツとヨーグルトをまず出すレストランがあります。それは、イスラム教の預言者がイスラム教徒に一番最初にデイツとヨーグルトか水を飲んで、お祈りしてから食べ始めるというアドバイスがあったからです。

また、イスラム教の決まりではなく、カタールでの決まりでは、イスラム教ではない人も外で食べてはいけなくなっています。しかし、子供は断食をしないのでこの決まりには含まれていません。イスラム教徒の子供もそうです。しかし、イスラム教徒は思春期が始まる時から断食しなければならぬので思春期ぐらいの年齢の子供は外で食べないように気を付けたほうがいいのかもかもしれません。

