

すこやか 6月

令和7年 5月30日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



6月のすこやか目標

歯を大切にしよう

晴れている時の日差しが強くなり、気温が高くなる日が増えていきます。学校でも、こまめな水分補給、天候に合わせた活動に留意して参ります。朝食が足らず、「気持ちが悪い」と保健室へ来室する子が多くいます。エネルギーになりやすいもの、食べやすいものを少しでも食べて、元気に登校してもらえたらと思っています。

○ 学校歯科医・歯科衛生士による 歯みがき指導を行います

歯と口の健康週間に合わせて、6月6日・13日（金）に学校歯科医・歯科衛生士の先生による歯みがき指導を実施します。歯の生え変わり・むし歯の予防・ブラッシングのコツについて、教えていただきます。また、歯みがきが上手にできているか確認するためのプラークテスターも配布します。ぜひ御家庭でも時間を作って、丁寧な歯みがきができているか、確認をお願いいたします。



健康診断の 結果をお知らせ

4・5月で、ほとんどの健康診断が終わりました。受けられなかった検診がある人、お知らせを受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。

健康診断は年に1回（歯科は2回）しかありませんが、気になる体の様子があれば、その都度かかりつけ医等で診てもらい、相談することが大切です。

保健室でも、お子さんの体と心の様子について、御相談に乗ることができます。お気軽にお問い合わせください。

内 科

- ・心雑音
- ・アトピー性皮膚炎

1. 4%
0. 7%

ほとんどの子に異常はありませんでした。

耳 鼻 科

- ・耳垢
- ・アレルギー性鼻炎
- ・聴力所見あり
- ・中耳炎

10. 1%
4. 3%
4. 3%
0. 7%

耳垢で鼓膜が見えづらい子が多くいました。耳鼻科で取り除く必要があります。

眼 科

- ・アレルギー性結膜炎
- ・眼瞼炎
- ・結膜炎
- ・眼位異常

2. 9%
1. 5%
1. 5%
0. 7%

アレルギー・その他の原因によって、目や瞼に症状が出ている子がいました。

歯科検診の結果は、すこやか7月号にてお知らせします。



今月から、水泳指導が始まります。心臓・腎臓・内科・眼科・耳鼻科（聴力検査含む）検診で指摘があった場合、健康診断を受けていない場合は、水泳が可能かどうか、医師の判断が必須となります。

水泳指導開始前までに医療機関の受診を済ませ、学校に受診報告書を御提出ください。安全に水泳指導を実施するため、御協力のほど、よろしくお願いいたします。

6月



きゅうしょく
給食のめあて

せつ 石けんをつけてていねいに手^てを^{あら}洗おう

【保護者の皆様へ】

梅雨はジメジメと湿度が高く、食中毒を起こす細菌が活躍する時期です。食中毒防止のためにも、石けんで丁寧に手を洗えるよう、御家庭でも御指導をお願いいたします。また、気圧の変化も大きく、体調を崩しやすい時期になります。規則正しい生活を心掛け、健康に過ごせるように御協力ください。

【児童の皆さんへ】

コラボ給食が始まります



今年度、渋谷区では、①大使館および姉妹都市、②防災都市協定締結自治体、③企業、④服部学園とのコラボ給食を年10回予定しています。

6月20日（金）には、ブルガリア共和国大使館とコラボレーションした給食が登場します。ブルガリア共和国の大使館は渋谷区代々木にあり、毎年3月に渋谷区とブルガリア大使館が協力して、宮下公園で『マルテニツァ』というイベントも開催しています。ブルガリアの料理を渋谷区の小中学生の皆さんにも食べてほしいと、大使館の方が本場のレシピを教えてくださいました。20日（金）に登場する献立を紹介します。

【ブルガリアのムサカ】

『ムサカ』はギリシャやエジプトでも親しまれている野菜料理で、その国によって中に入れる具材や味付けが違います。ブルガリアのムサカの一番の特徴はヨーグルトが入っていることです。日本でもすっかりおなじみのヨーグルトですが、ブルガリアではデザート以外の料理にも広く使われます。給食のムサカのどこにヨーグルトが使われているか、考えながら食べてくださいね。

【ボブチョルバ】

「ボブ」はブルガリア語で“豆”、「チョルバ」は“スープ”を意味します。家で作るときは乾燥のインゲン豆をやわらかくなるまで、じっくり煮て作ります。ブルガリア料理は、ハーブや香辛料を上手に使うのも特徴です。ハーブの香りを感じながら食べてくださいね。

ブルガリア大使館 一等書記官
ペタル ニコラエフ



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』