

令和7年 5月30日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室

すこやか 6月



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plaques testerも配布します。ぜひ御家庭でも時間を作り、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。



6月4日～10日
歯と口の健康週間

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	・心雜音 ・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。

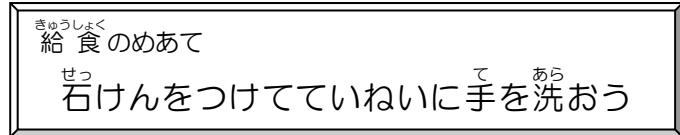
歯科検診の結果は、すこやか7月号にてお知らせします。



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、よろしくお願ひいたします。

6月



【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】

コラボ給食始めます



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天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『マルティツア』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れました。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、德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」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 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』