

すこやか 7月

令和7年 6月30日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



7月のすこやか目標

夏を健康に過ごそう

気温と湿度の高い日が続いています。学校では暑さ指数を測定しながら、安全に留意して教育活動を進めています。また、保健給食委員会の児童が7月3日（木）の集会で、熱中症の予防についてお話します。ぜひ御家庭でも、こまめな水分補給、塩分と栄養補給のための食事、十分な睡眠等、夏を元気に過ごすためにできることを確認してみてください。

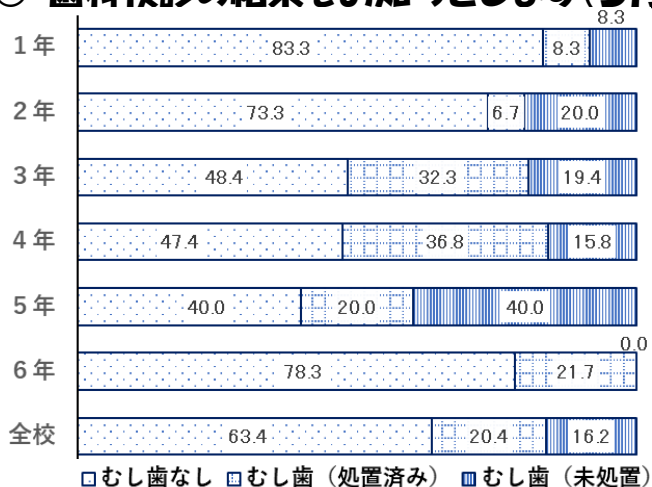
○ 学校歯科医・歯科衛生士による「歯みがき指導」を行いました！

6月6日・13日（金）に、学校歯科医の矢野先生・歯科衛生士の平尾さんにお越しいただき、歯みがき指導を実施しました。どのように「むし歯」や「歯周病」になるのか、歯と口の病気を防ぐために大切な生活習慣、ブラッシングの方法について、実際の写真や模型を見ながら学ぶことができました。



指導後には、歯みがきカレンダー・プラークテスターも配布しました。ぜひ今回の学習を生かして、日頃から丁寧な歯みがきを続けてもらえたら嬉しいです。

○ 歯科検診の結果をお知らせします(5月9日・23日実施)



都平均と比較すると、今年度はむし歯の児童が大変多く見られました。2年の未処置、3・4・5年の未処置・処置済みが多くなっています。一方で、6年は未処置のむし歯がある児童が1人もいませんでした。素晴らしいことです。

みがき残しがあると、そこからむし歯・歯肉炎へと進んでいきます。仕上げみがきの他、お子さんの歯みがきの様子を一緒に確認する時間をぜひ作ってください。

また、定期的に歯科医院での検診・クリーニング・ブラッシング指導を受けることも大切です。かかりつけ医院にて、経過観察をしていただきますよう、お願いいたします。



「虫刺され」による保健室来室が増えています。かゆみで学習に支障が出たり、掻き壊してとびひになったりしている子がいます。ひどくなる前に、御家庭で朝・夕と塗り薬を塗っていただく、腫れやかゆみの強い場合は皮膚科を御受診いただく等、御対応をお願いします。学校への薬の持参が必要な場合、連絡帳等で御連絡ください。





【保護者の皆様へ】

夏休みまであと少しとなりました。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝・早起きの規則正しい生活と、バランスのよい三回の食事が大切です。また、「熱中症」にならないようにするために、みそ汁やスープなどで水分と塩分をとれるようにし、こまめな水分補給を心掛けるように、御家庭でもお声掛けをどうぞよろしくお願いいたします。

【児童の皆さんへ】

たなばた
7月7日は **七夕** です



「七夕」は、彦星と織姫という男女の星が天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に一度、7月7日にだけ会えるという伝説から始まりました。短冊を笹に飾る風習は江戸時代から始まった日本だけのものです。七夕の日には、一年間病気になるように、と願って“そうめん”を食べることもあります。7日（月）の給食は、そうめんと星の麩が入った「七夕汁」が登場します。



とうもろこし



3日（木）の「ゆでとうもろこし」は、2年生が生活科の授業で皮むきしたものを 사용합니다。とうもろこしは夏が旬の野菜です。普段の給食で使っているものは缶詰のものです。この日は1本を3等分にしたものを提供します。缶詰のものと比べて、とうもろこしの色は？粒のハリは？甘さは？2年生がむいたとうもろこしを、よく味わって食べましょう。

なつ しょくせいかつ
夏の食生活

き っ
こんなことに気を付けよう



さんしょく しょく
三食きちんと食べる



すいぶん
こまめに水分をとる



おやつを食べすぎない



ぎゅうにゅう じゅうせいひん
牛乳や乳製品をとる



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症に気を付けて過ごしてください。夏休みになると、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんはんと昼ごはんが同じになってしまう、ということはありませんか。朝ごはんを食べると、エネルギーだけではなく水分も補給でき、熱中症を予防することができます。

夏の水分補給のポイントとして、のどが渇く前にこまめに飲むこと、普段の飲み物としては砂糖が入っていない水や麦茶がおすすめです。運動をするときは塩分も失われるので、塩分補給ができるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。また、暑い夏は冷たい飲み物やアイスクリームを食べる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームなどには糖分が多く含まれており、肥満や虫歯などの原因になります。とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。また、給食がない夏休みは、牛乳・乳製品を意識してとるようにしましょう。