

すこやか 6月

令和8年 5月29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

今週は急に気温が上がりましたが、子供たちは運動会の練習をととてもよく頑張っていました。運動会の後は、ゆっくりと体を休めてもらいたいと思います。

雨の時期に入ると、頭痛やだるさを訴える子が出てきます。起こしやすい体調不良がある場合には、生活の工夫や薬の服用等、対処法をお医者さんと一緒に相談しておけると安心です。学校に薬を持参する時は、いつ・どのような場合に服用をするか、連絡帳等で必ずお知らせいただきますよう、お願いいたします。

○ 学校歯科医・歯科衛生士による 歯みがき指導を行います

6月5日・12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行います。歯の生え変わり・むし歯と歯周病の予防・ブラッシングのコツについて、教えていただきます。指導後には、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ト、歯みがきカレンダーを配布します。子供たちが丁寧な歯みがきを続け、歯の健康を守っていくことができるよう、ご家庭でもぜひご活用ください。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



健康診断の 結果をお知らせ

4・5月で、定期健康診断の各検診は終了しました。ご協力をいただき、ありがとうございました。

健康診断の後も、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、健康に関する相談に乗ることができます。お気軽にお申し出ください。

歯科検診の結果は、すこやか7月号にてお知らせいたします。

内 科	・アトピー性皮膚炎	2.1%	皮膚に心配な様子が 見られる子 がいました。そ の他の指摘もあ りました。
	・その他皮膚の症状	1.4%	
	・肥満	1.4%	
	・運動器の異常	0.7%	
	・心雑音	0.7%	

耳 鼻 科	・耳垢	22.0%	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。
	・アレルギー性鼻炎	10.0%	
	・聴力所見あり	2.8%	
	・副鼻腔炎	1.4%	
	・その他の異常	1.4%	

眼 科	・眼位異常	2.8%	斜視・斜位で経過 観察が必要な子 、アレルギーによ る症状のある子 がいました。
	・アレルギー性結膜炎	1.4%	
	・眼瞼炎	0.7%	
	・霰粒腫	0.7%	



6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ご提出ください。安全に水泳指導を実施するため、ご協力のほど、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
せっけんをつけてていねいに手を洗おう



【保護者の皆様へ】

梅雨は湿度が高く、食中毒を起こす細菌が多くなる時期です。食中毒防止のためにも、石けんで丁寧に手を洗えるよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。また、6月は食育月間です。子供のころから食に関する知識を身に付け、健康な食生活を実践できるよう、ご家庭でも意識していただければ幸いです。

【児童の皆さんへ】

きゅうしょく 給食がはじまります



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11回予定しています。

6月18日(木)は、トルコ共和国とのコラボ給食と文化交流会があります。トルコ大使館は、渋谷区神宮前にあります。日本とトルコは外交関係が102年と長い関係のある国です。トルコ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。18日の献立を紹介します。

【ピラフ】

ピラフはフランス料理として有名ですが、実はトルコ発祥の料理です。トルコでは、ピラフにリゾーニという短い米粒状の pasta が入ります。

【タブクソテー (チキントマト煮)】

トルコ語で「タブク」は鶏肉という意味で、鶏肉と野菜を炒め煮にしたトルコの家料理です。トルコ風ピラフと一緒に食べることが多い料理だそうです。

【メルジメッキ・チョルバス (レンズ豆のスープ)】

トルコは暖かい国と思われていますが、冬はとても寒い国であるを知っていますか？冷えた体を温められるように、とろみをつけてスープが冷めにくいよう工夫されています。日本でいう「みそ汁」のようなトルコの代表的なスープで、ミントの香りがするさわやかな味わいです。



6月は食育月間です

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養バランスを考えて食品を選択する力を身に付けて、健康な食生活を実践する力を育てることです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫体験をしたり、作ってくれた人に感謝をしたりすることも食育の一環です。



正しい手の洗い方

★イラストごとに5秒を目安に洗いましょう

- ①水で手を洗う
- ②手のひらと甲をせっけんで洗う
- ③指の間を洗う
- ④親指の付け根、爪の先を洗う
- ⑤手首を洗う
- ⑥水でよく流してハンカチでふく