

すこやか 7月

令和8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

天気の変わりやすい日が続いています。校内の感染症は落ち着いていますが、これから夏の感染症に注意が必要となる時期です。手洗い用・汗拭き用とハンカチが複数あると、使い分けができて衛生的です。ぜひご用意ください。

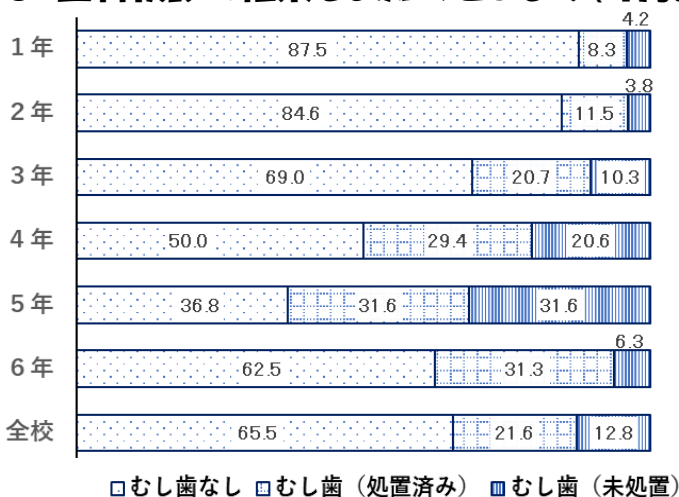
○ 学校歯科医・歯科衛生士による「歯みがき指導」を行いました！

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。「むし歯」や「歯周病」が進むとどうなるか、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等について、実際の写真や模型を見ながら学びました。



子供の歯みがきだけでは、十分にみがけておらず、知らないうちにむし歯が進んでいる場合があります。仕上げみがき・歯みがきのチェックをおすすめします。

○ 歯科検診の結果をお知らせします(4月20日・24日実施)



都平均と比較すると、4・5年生で、治療していないむし歯のある子が大変多くみられました。また、3～6年生のむし歯の罹患率(治療済みも含む)も多くなっています。

検診をきっかけに、歯科医院に受診されたご家庭も多いかと思えます。これからも、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られると安心です。

お配りした歯みがきカレンダー・染め出し剤等を活用し、毎日楽しく丁寧に歯みがきを続けることができるよう、引き続きご家庭でもお声掛けをいただけますと幸いです。

むし歯の本数が多い・むし歯が進行しているお子さんを対象に、養護教諭による個別の健康相談を実施します。

むし歯の状況の確認、歯みがきの方法について、保健室で確認をいたします。お話したことは、用紙に記入してお渡しいたしますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



給食のめあて
 正しく運搬して上手に配膳しよう



【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、ご家庭でもお声掛けをどうぞよろしく願いいたします。



【児童の皆さんへ】



えだまめ
 とうもろこし・枝豆



2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、14日(火)の「えだまめ」は1年生がさや取りしたものを給食で提供します。とうもろこしも枝豆も、夏が旬の野菜です。普段の給食では缶詰や冷凍のものを使っていますが、この日は生のものを提供します。缶詰や冷凍のものとは違って、色や粒のハリ、甘さはどうでしょうか。1・2年生が準備してくれたとうもろこしと枝豆を、よく味わって食べましょう。

しぶや あじ
 渋谷味めぐり給食

渋谷味めぐり給食とは…児童・生徒の皆さんに美味しい給食を味わってほしいという願いから、渋谷区を南北で4つの地域に分け、各地域の歴史や特色、イメージを表現した献立です。

7月9日(木)の給食は、広尾や恵比寿、猿楽町などのある東部地区の献立です。江戸時代、この地域の神社では相撲が行われていました。明治時代になると恵比寿にビール工場が建設され、人が増えてにぎやかな街へと変わりました。現在では、恵比寿ガーデンプレイスを中心としたおしゃれな街として栄えています。そのようなイメージをもとに献立を作りました。

【献立】

- ・ちゃんこうどん
- ・しろみざかなのごまみそやき
- ・べったらづけ
- ・ビールふうゼリー



【献立の紹介】

「ちゃんこうどん」は、江戸時代の「金王相撲」の土俵が残る渋谷氷川神社、その神社で開催される「ちゃんこ鍋の会」に由来する献立です。「べったらづけ」は、恵比寿神社で毎年行われる「べったら市」にちなみしました。「ビールふうゼリー」は、「エビスビール」をイメージしました。りんごゼリーとカルピスゼリーで表現しています。



7月7日 たなばた
 七夕



「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。七夕の日には、一年間病気になるないように、と願って“そうめん”を食べることもあります。7日(火)の給食は、そうめんと星の麩が入った「たなばたじる」、天の川に見立てた「ブルーゼリー」が登場します。

あつしょう ぶせ すいぶんほきゅう
 熱中症を防ぐ水分補給

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ので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

