

すこやか 9月

令和6年 8月30日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室



9月のすこやか目標 生活リズムを整え、健康な体をつくろう

厳しい暑さが続いています。この暑さの影響に加え、休み明けに生活リズムが切り替わるまでは、疲れやすさを感じる子どもも多くいます。夜は早めに支度を済ませ、布団に入るようお声掛けをお願いします。9月は保健行事が多く予定されています。子供たちが自分の体の様子を知り、必要な治療を受けるきっかけとしてもらえたらと考えています。

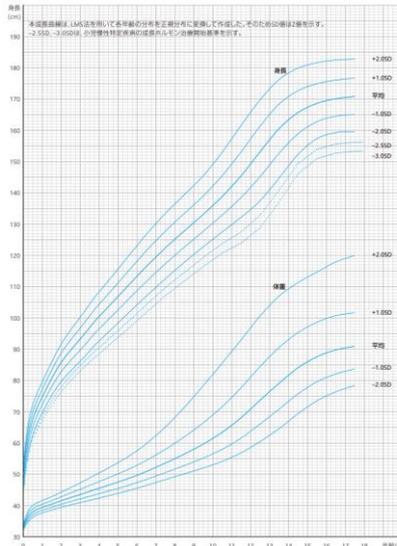
●身体計測で、成長の様子を確認してください●

今年度2回目の身体計測を9月2～4日に行います。けんこうカードをお配りしますので、身長・体重の数値を御確認いただき、9月の欄に押印もしくはサインをお願いいたします。

どのくらい成長しましたか？

1ねん	しんちょう	たいじゅう
4月と9月のさ	. cm	. kg
9月と1月のさ	. cm	. kg
4月と1月のさ	. cm	. kg

けんこうカードに、このような欄があります。どのくらい大きくなったか、計算し記入してみてください。



☆ 成長曲線をチェックしていますか？

発育には個人差があります。成長曲線に沿って身長・体重の数値が上がっているかどうか、確認することが大切です。

心配な様子が見られる場合は、養護教諭からお声掛けいたします。御家庭でも、定期的にチェックをお願いします。

●秋季歯科検診を実施します●

夏休みの間、歯みがきが不十分になったり、間食が増えたりする子どもがいます。1・2・3年生は9月13日(金)、4・5・6年生は6日(金)に歯科検診を実施し、むし歯や歯みがきの状態について診ていただきます。検診の結果は、ピンク色の用紙にてお渡しいたします。要受診・要観察の欄に〇がついている場合は、お早めに歯科医院を御受診いただき、その結果を学校にお知らせください。

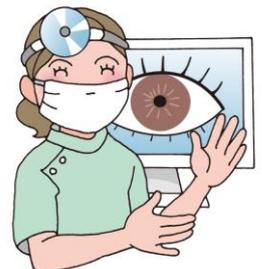
●視力検査・色覚検査について●

9月19・24日、10月3日に視力検査を実施します。受診が必要な場合は、黄色の用紙にてお知らせいたします。用紙を受け取りましたら、新たに眼鏡を作ったりレンズを交換したりする必要があるかどうか、眼科医院にて詳しい検査をしてください。

また10月4日、色覚検査を希望者に実施します。例年4年生が対象ですが、希望がある場合には、他の学年でも検査をすることができます。4年生以外のお子さんで色覚検査を御希望の場合は、9月中に担任を通じて、養護教諭にその旨を御連絡ください。

検査の結果

B・C・D と言われた人は



眼科を受診しましょう

9月



きゅうしょくのめあて
身なりをきちんと整えよう

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだ暑い日が続きます。夏の疲れで体調が悪くならないように、夜は早めに寝て、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、健康に過ごせるように、御家庭でも御協力をお願いいたします。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

空腹の状態です。そのため、朝ごはんをきちんと食べると脳にエネルギーがいきわたり、集中力を高めてくれます。また朝ごはんは、体内時計をリセットして、リズムを整えてくれる効果があるため、欠かさず食べられるとよいですね。

朝食をおいしく食べるには・・・

- ・夜更かしをせず、早く寝て、早起きをする。
- ・夕飯を食べたら歯磨きをすぐにして、夜食を食べない。

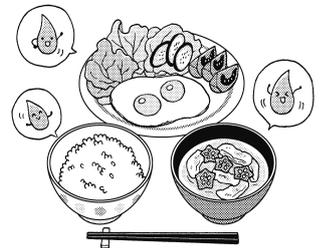


忙しい朝にバランスよく食べるために・・・

- ・夕食のおかずをアレンジする。(夕食のたんぱく質の食材をサラダと合わせる・夕食の煮物などのおかずを卵でとじる・夕食のおかずを香辛料や柑橘類で味を変える)
- ・前の晩にある程度準備しておく。(みそしるの煮干しは水につけておくなど。)
- ・常備菜を作っておく。

食事からも水分補給を

食べ物には、多くの水分が含まれています。食から水分補給をするよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の約3分の1が不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



給食レシピ作ってみませんか？ セサミビスキュイパン

《材料》1個分

- ・丸パン 1個
- ・バター 小さじ1
- ・たまご 5g
- ・砂糖 小さじ1
- ・薄力粉 小さじ1
- ・白すりごま 小さじ1

《作り方》

- ① バターを溶かしておきます。たまごは割卵しほぐしておきます。
 - ② ①と砂糖、薄力粉、白すりごまを混ぜ合わせます。
 - ③ パンに②をのせ、オーブンで10分～15分ほど焼きます。
- ※オーブンで焼くと、②がだれてくるので、パンの上 1/3 ほどに広げて塗るのがポイントです。

渋谷コラボ給食

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として学校給食にコラボメニューが今後登場します。今年度はこのほかにも渋谷区と縁のあるペルー共和国、クロアチア等と特別給食が登場予定です。お楽しみに。

【学校栄養職員】