

# すこやか 10月

令和6年 9月30日  
渋谷区立常磐松小学校  
学 校 長  
保 健 室



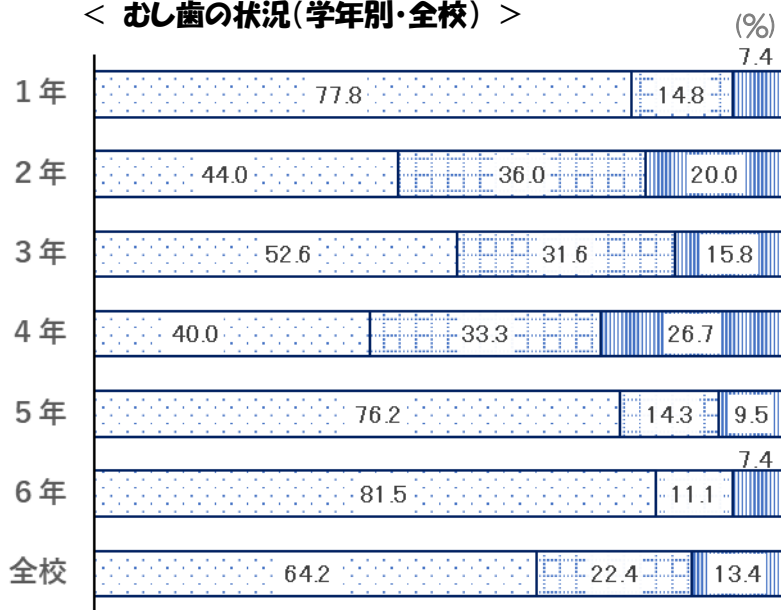
10月のすこやか目標

## 姿勢を正しくしよう

秋の涼しさを感じられるようになりました。季節の変わり目ということもあってか、9月後半から、体調を崩す子が多くいました。インフルエンザ等の感染症も、少しずつ出始める時期です。御家庭でもお子さんの体調を気にかけてみていただき、普段と違う様子が続く場合は、早めの御受診をお願いいたします。

### ●秋季歯科検診を実施しました● … 結果は、全員にピンク色の用紙でお渡ししています。

< むし歯の状況(学年別・全校) >



□ むし歯なし □ むし歯 (処置済み) ■ むし歯 (未処置)

< 多くみられた所見 >

**治療していないむし歯 (う歯)**  
治療が必要です。また、歯みがきが不十分である場合がほとんどです。治療と合わせて詳しいブラッシング指導を受けられますので、すぐに歯科医院を受診しましょう。

**要注意乳歯**  
早めに抜く必要がある乳歯が残っています。早めに歯科医院へ御相談ください。歯並びに影響したり、むし歯になりやすくなったりする恐れがあります。

**歯列・咬合 要観察・要受診**  
歯並び・かみ合わせに異常がある状態です。対応について、専門医と御相談ください。食生活や話し方、運動等に影響が出たり、歯みがきがしづらかったりする場合があります。

### ●秋季視力検査を行っています● … 受診が必要な場合、黄色の用紙でお知らせしています。

今年度は、9月に1・3・4・6年生、10月に2・5年生の視力検査を行っています。日頃、お子さんに次のような様子はみられませんか。本人が“見えづらい”と訴えていなくても、視力が低下していることがあります。気になる様子がある場合には、春と秋の検査以外であっても、保健室で視力を測定することができます。養護教諭まで、個別に御相談ください。

## 視力低下のサイン

これ やっていませんか?

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

<目を休めて、視力の低下を防ぐために…>

- ☆ タブレットやテレビを見る時は、1時間に15分ほど休憩するよう、お声掛けください。
- ☆ 外遊びの時間・睡眠時間をしっかりとすることも大切です。生活リズムを見直してみましょう。





日に日に朝晩の寒さを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、栄養バランスのとれた食事を心掛け、こまめな手洗いやうがいを行えるよう、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。

## 良い姿勢で食事をしましょう

今月の給食のめあては、「よい姿勢で上手な食べ方をしよう」です。よい姿勢で食事をするとは、マナーを守るという意味だけではなく、健康面への影響も良い効果が期待できます。是非、日頃の食事から、良い姿勢を意識して食べることができるといいですね。

### 良い姿勢のポイント

- 1、お腹と机をこぶし1つ分あけていすに座る。
- 2、背筋をピンと伸ばす。
- 3、足は床につける。



### 良い姿勢の効果

- 背筋をのばす・・・食べ物の消化が良くなる。
- 足は床につける・・・噛むときに足を地面につけることで、噛むときにより力が入るようになる。運動では力を出すときに、歯を食いしばるので、噛む力が強くなると、運動で力が出せるようになる。

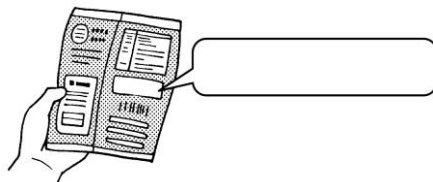
### 食品ロスを減らすために

## 賞味期限と消費期限

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

消費期限は、弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類などに、賞味期限は、スナック菓子、即席めん類、缶詰などの食品に表示されています。



すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

## 作ってみませんか 魚の紅葉焼き 4人分

魚もまた、秋に旬を迎える種類が多くあります。DHA や EPA と呼ばれる魚の脂肪は、血液をサラサラにする効果が期待できます。是非積極的に摂って欲しい栄養素です。10月27日には、旬の鮭を使って「紅葉焼き」にします。すりおろした人参をマヨネーズと和えて、鮭に乗せて焼いて作ります。オレンジに色づき、秋に葉が紅葉する様子に見立てています。

### 《材料》

- ・鮭 4切れ
- ・お酒 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・にんじん 1/6本

### 《作り方》

- ① 鮭の切り身にお酒、塩こしょうをふっておく。
- ② 人参をすりおろし、マヨネーズと和える。
- ③ ①の鮭の上に②を塗り、オーブンまたは魚焼きグリルで焼く。

