すこやか　６月

令和　５年　６月　１日
渋谷区立常磐松小学校
校　　長　加藤真寿美
養護教諭　安達　　郁

６月のすこやか目標
歯を大切にしよう

日差しの強さも増し、日中の気温が高くなる日が増えてきました。そしていよいよ運動会が近づいてきましたね。歯は、食事をする時だけでなく、体に力を入れたり、踏ん張ったりする時など、運動をする場面でも大切な役割を果たします。日頃から歯みがきの習慣をつけ、定期的に歯科検診を受けるように心がけましょう。

○学校歯科医による 歯・口の健康教育を行います ○

歯と口の健康週間に合わせて、６月９日（金）３～６年生、１６日（金）１～２年生、に学校歯科医の矢野真人先生と歯科衛生士の先生による保健指導を実施します。歯の生え変わり・むし歯の予防・ブラッシングのポイントについて教えていただきます。

ぜひ御家庭でも、時間をかけて歯みがきに取り組んでみてください。

○健康診断への御協力ありがとうございました○

いつも、健康診断後の速やかな医療機関の受診と学校への受診報告をありがとうございます。
以下の項目は、今年度の歯科検診で、御家庭に受診のお知らせを配布した中で多かった項目です。

項目	お知らせを渡した人数	割合
歯列・咬合	１２人	9%
未処置歯（乳歯）	19 人	15%
要注意乳歯	７人	5%
永久歯未処置歯（永久歯）	３人	2%

★６月４日～１０日は、日本歯科医師会・厚生労働省・文部科学省が実施している「歯と口の健康週間」です。ぜひ、この機会に歯・口の健康について、御家族で話をしてみてください。

○ 水泳指導が始まります ○

６月１９日（月）から水泳指導が始まります。**「水泳指導のための保健調査」を、6月5日（月）までに、フォームスにて御解答ください。**

また、健康診断を欠席した場合や、耳鼻科・眼科・内科・心臓・腎臓検診で受診が必要とされた場合は、**水泳が可能かどうか、医師の判断をいただく必要があります。水泳指導開始前までに受診を済ませ、学校に受診報告書を御提出ください。**安全に水泳指導を実施するため、御協力のほど、よろしくお願いいたします。

6月

きゅうしょくのめあて
石けんをつけてていねいに手を洗おう

梅雨はジメジメと湿度が高く、食中毒を起こす細菌が活躍する時期です。食中毒防止のためにも、石けんで丁寧に手を洗えるよう、御家庭でも御指導をお願いいたします。また、気圧の変化も大きく、体調を崩しやすい時期になります。規則正しい生活を心掛け、健康に過ごせるようにしましょう。

ていねいに手を洗おう

手を洗うときは、丁寧に洗えているでしょうか。水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にいる細菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。左のイラストを参考にして、丁寧に手を洗えるように、再確認しましょう。

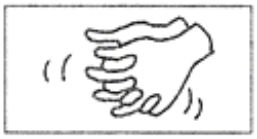
①手を水でぬらす

②石けんをつける

③手のひらを洗う

④手の甲を洗う

⑤指の間を洗う



⑥指先を洗う

⑦手首を洗う

⑧水で洗い流す

渋谷ワンダフル給食プロジェクト

今月のワンダフル給食は、「クリーミー豆乳カレーうどん」と「夏野菜揚げびたし」です。「クリーミー豆乳カレーうどん」は、かつお節と昆布で出汁をとった和風のカレーうどんです。豆乳と生クリームを使いクリーミーなスープになっています。「夏野菜揚げびたし」は、なす・ズッキーニ・ヤングコーン・れんこん・さやいんげん・赤ピーマンの、６種類の夏野菜を使った色鮮やかな一品です。どうぞお楽しみに。

作ってみませんか　ふしぎなあじさいゼリー

あじさいの色は、土のpH度（酸性度）によって変化します。これは花に、「アントシアニン」という色素が含まれていて、これが酸性アルカリ性の度合いによって変化するからです。今回は、同じ色素が含まれている紫キャベツから青いゼリー、レモン汁を加えた透明ゼリーを作り、これを混ぜると色が変化する「ふしぎなあじさいゼリー」を提供します。お楽しみに。

＜材料＞20個分

①青いゼリー
- 粉寒天　…5g
- 上白糖　…100g
- 水　…440g
- 紫キャベツ…60g

②透明ゼリー
- クールゼリーの素…100g
- レモン汁　…20g
- 水　…800g

＜作り方＞

① 紫キャベツを煮だし、色が出たら火を止める。キャベツを取り出す。

② ①の色水に、粉寒天・上白糖を加えて完全に煮溶かす。

③ バットに流し、冷やし固める。固まったらフォークなどで崩す。

④ 水が沸騰したら、クールゼリーの素とレモン汁を溶かし、透明のゼリーを作る。カップに流し、冷やし固める。

※ 食べる時に、透明ゼリーの上に青いゼリーをのせる。混ぜると色素とレモン汁が反応して、色が変わります。

【学校栄養職員　市村　梨紗】