すこやか　９月

令和５年　８月３０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

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

長かった夏休みも終わり、学校生活が始まります。最近は、９月に入っても、暑い日が続き、熱中症が心配されます。夏休み中は、生活リズムを崩す人が多いようです。生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きから心がけるよう、お子様にお声がけをお願いいたします。

●秋季歯科検診･身体計測・視力検査を行います●

歯科検診：**９月１日、８日に歯科検診を行います。**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人が増えるため、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、お早めに歯科医院等を御受診の上、その結果を学校にお知らせください。

身体計測：**９月４～６日に身体計測を行います。**身長と体重の変化をけんこうカードにて御確認いただき、押印もしくはサインを御記入の上、**９月１５日（金）までに、学校に御提出ください。**

視力検査：**９月２５～２７日には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、お早めに医療機関を御受診の上、その結果を学校にお知らせください。

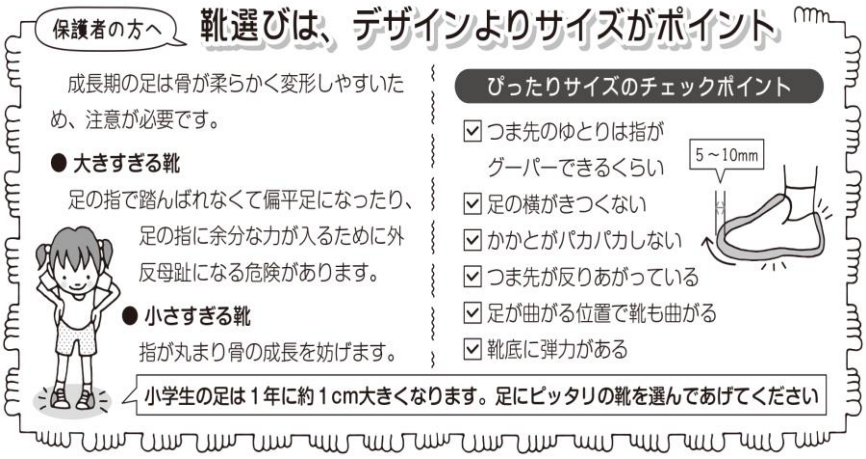
●9月保健行事●

日	月	火	水	木	金	土
					１ １・２・３年 歯科検診	２
３	４ １・３年 身体計測	５ ２・５年 身体計測	６ ４・６年 身体計測	７	８ ４・５・６年 歯科検診	９
１０	１１	１２	１３	１４	１５ **健康カード** **回収日**	１６
１７	１８	１９	２０ ４年 宿泊前日検診	２１	２２	２３
２４	２５ ２・５年 視力検査	２６ １・３年 視力検査	２７ ４・６年 視力検査	２８	２９	３０

●上履きや運動靴のサイズは合っていますか？●

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかり支えるという大切な役割をもっています。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響したり、転倒などの事故にもつながったりすることが考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、こまめにチェックをしていただきますようお願いいたします。



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食べましょう

空腹の状態で起きたときの脳は、寝ている間にエネルギーが消費されるため、エネルギー不足の状態です。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。

渋谷ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は、タイの料理です。主菜は「鶏肉のタイ風唐揚げ」で、ナンプラーやたまりしょう油、タイムなどの香辛料を味付けに使った一品です。「ナンプラー」は、タイの伝統的な調味料で、カタクチイワシなどの魚介類を、塩漬けにして発酵させて作る「魚醤（ぎょしょう）」の一種です。タイでは、ナンプラーが食卓などに日常的に置かれていて、日本でいう「醤油（しょうゆ）」のように使われているようです。「魚醤（ぎょしょう）」は、日本でも使われていて、秋田の「しょっつる」、香川の「いかなご醤油」、石川の「いしる」が、「日本三大魚醤」として有名です。

HP はこちら　→

作ってみませんか　メロンパン風トースト　1枚分

≪材料≫

・食パン	１枚
・バター	大さじ１
・グラニュー糖	大さじ１半
・薄力粉	大さじ２

≪作り方≫

① 室温において柔らかくしたバターに、グラニュー糖と薄力粉を加えて混ぜる。
② まとまってきたら食パンに塗り、格子状（メロンパンのように）切り込みを入れ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
※ お好みで、焼いた後にグラニュー糖をふりかけてもおいしいです。

朝食にぴったりのメニューです。

【学校栄養職員　市村　梨紗】