

# すこやか 6月

令和 6年 5月31日  
渋谷区立常磐松小学校  
学 校 長  
保 健 室

## よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果  
でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



## 6月のすこやか目標

### 歯を大切にしよう

日中の気温とともに湿度の高くなる日が増えてきました。熱中症予防のためにも、朝食をしっかり食べて一日をスタートしましょう。また、大人の歯は一生使うものです。日頃から正しい歯みがきの仕方を身に付け、定期的に歯科検診を受けるように心がけましょう。



## 【保護者の皆様へ】

### ○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7日（金）には3～6年生、14日（金）には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、歯みがきの保健指導を実施します。（歯ブラシなどの持参は不要です）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。ご家庭でも、時間をかけて歯みがきに取り組みせてください。



### ○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、ご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	16人	11,3%
未処置歯（乳歯）	23人	16,3%
要注意乳歯	8人	5,6%
永久歯未処置歯（永久歯）	4人	2,8%



★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。

### ○水泳指導が始まります ○

6月17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4日（火）までに、フォームにてご解答ください。**

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ご提出ください。**安全に水泳指導を実施するため、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう



### ○感染症予防にも気を付けましょう○

数は多くありませんが、渋谷区内でも出席停止の対象の感染症が少しずつ流行っています。手洗い・うがいを心がけて、喉の痛みや頭痛、発熱等の症状がありましたら、早めの受診をお願いいたします。



給食のめあて

石けんをつけ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。

## 渋谷ワンダフル給食

今年も「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」が始まります。「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」とは、「学校法人服部学園 服部栄養専門学校」と協働して行う、食育推進プロジェクトです。渋谷区では、プロジェクトの目的として次の3つを掲げています。

- ① 小・中学生という心身が著しく成長していく大切な時期の「食」である学校給食を通じて、食への関心や理解を深め、改めて食に感謝する心を育む「食育」の機会とします。
- ② 子供たちが家庭以外の料理・味で一番身近に接する機会である「学校給食」を、新たな料理と会う場、新しい食への挑戦の場とし、食の選択能力の幅を広げます。また、子供たちにとって渋谷の学校給食が将来にわたる思い出・記憶に残るものとします。
- ③ 世界の料理、日本の伝統料理や季節・旬の料理の提供により、世界の食文化や日本人の伝統的な食文化を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような食への関わりの機会とします。

今年度は、4月・5月・8月・3月を除いた年間9回の実施となります。  
第1回となる6月の献立は、以前の提供で人気があった「元気もりもり丼」が、グレードアップして登場です。どうぞお楽しみに。



## 給食レシピ作ってみませんか？



### ピサン・ゴレン

#### 《材料》

・バナナ	…1本	衣・上新粉	大さじ1
		・薄力粉	大さじ1
・揚げ油	…適量	・ベーキングパウダー	小さじ1
・ミルクチョコレート	…適量	・水	60cc

#### 《作り方》

- ① バナナをお好みの大きさに切ります。給食では1/4サイズ(縦横に半分)にしています。
- ② 上新粉から水を混ぜて衣を作ります。
- ③ ①のバナナに衣をつけ、180℃の油で揚げます。
- ④ 揚げ終わったら、溶かしたミルクチョコレートをかけて完成です。

#### ◆ひとくちメモ◆

ピサン・ゴレンは、マレーシア・インドネシアで食べられているお菓子です。揚げる時間を長くすると中のバナナが溶けてしまうので、高温でさっと短時間で揚げるのがポイントです！

### 手をていねいに洗おう！



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

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。石けんを使ってよく手を洗うことが大切です。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。



【学校栄養職員】