

# すこやか 7月

令和6年 6月28日  
渋谷区立常磐松小学校  
学校長  
保健室

7月のすこやか目標

## 夏を健康に過ごそう



蒸し暑い日が続いています。汗をかいていなくても、定期的に水分をとるように心がけ、熱中症には十分注意しましょう。

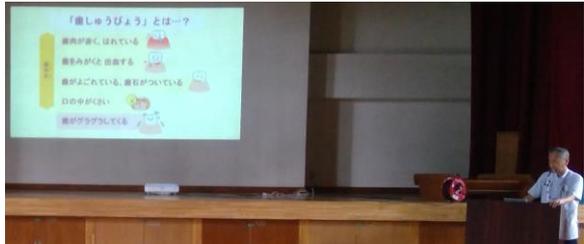
夏休みに入ると、生活リズムが崩れがちです。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、規則正しい生活を送りましょう。



○保護者の皆様へ○

### ● 歯と口の健康教育を実施しました ●

6月7日・14日に、学校歯科医の先生、歯科衛生士の先生にお越しいただき、歯科指導を行いました。日頃の歯磨きの仕方を振り返りながら、学校歯科医の先生のお話をしっかり聞くことができました。9月には、秋の歯科検診があります。虫歯等で受診がまだお済みではない場合は、早めの治療をお願いいたします。



### ～歯科医の先生への質問コーナー～

質問コーナーでは、児童のみなさんから、普段疑問に思っていることについて、たくさんの質問が出ました。その中からいくつかの質問と歯科医の先生のお答えを紹介します。



Q1. 歯みがき粉は効果がありますか？

A1. 歯みがき粉は、汚れを取ってくれる効果があります。歯みがき粉に入っているフッ素は、歯を強くしてくれる効果があります。

Q2. 歯が揺れているのは、どうしてですか？

A2. 歯には、歯と歯茎の間に歯根膜という膜があり、少し揺れるのです。歯茎が腫れていないのにゆらゆらする場合は、虫歯になっている可能性があります。

Q3. 口臭のにおいは、どうすればよいですか？

A3. リステリン等の含そう剤（うがい薬等）を使ってうがいをするのも口臭の予防効果があります。舌の食べカスをこそげ落とすようにするのも効果があります。

Q4. 大人の歯は何日ぐらいで生えてきますか？

A4. 子どもの歯が抜ける時は、早い人は2～3週間ですが、おそい人は6カ月ほどかかります。歯の生え変わりにかかる時間は人それぞれです。

歯科医の先生

学校歯科医の先生、歯科衛生士の先生、ありがとうございました。

☆育休代替の養護教諭として常磐松小学校で勤務させていただきました。短い間でしたが、健診等で御協力いただき、ありがとうございました。7月1日からは、育休中の養護教諭が復帰いたします。



夏休みまであとひと月となりました。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝・早起きの規則正しい生活と、バランスのよい3度の食事が大切です。また、「熱中症」にならないようにするために、朝からみそ汁やスープなどで水分と塩分をとれるようにし、こまめな水分補給を心掛けるように、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。

## 夏バテを防ぐ食事

食べ過ぎや、冷たいものとりすぎは胃腸に負担がかかります。夏バテを防ぐためには、「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。それに加えて、ビタミンB1を多く含む食べ物、そして、ビタミンとミネラルを多く含んだ、旬の夏野菜をとることが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食べもの



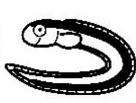
玄米



豚肉



大豆



うなぎ

ビタミンB1は、糖分解したり、疲労を回復したりする働きをします。

### 食欲がないときにおすすめの食べ物



梅干し・レモン・お酢などの酸味成分、「クエン酸」や、にんにく・にら・ねぎなどの香り成分「アリシン」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

にんにくやねぎは常備し、みじん切りにしていろいろな料理に少しずつ使用したり、酢を使ったドレッシングで、旬の野菜を食べてみたりしてはいかがでしょうか。

## 給食レシピ作ってみませんか？

### 大豆しゃりしゃり

#### 〈材料〉

・乾燥大豆 …90g      ・片栗粉 …大さじ1      ・揚げ油      ・塩 …少々

#### 〈作り方〉

- ① 乾燥した大豆を洗い、4倍の水につけておきます。ご家庭で作る時は、一晩つけておくのがおすすめです。
- ② 大豆がやわらかくなるまで茹でます。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶし、160℃の油で7分揚げ、塩をまぶしたら完成です。

#### ◆ひとくちメモ◆

給食で大人気の料理です。大豆は固めにゆでると食感よく仕上がります。



## 正しい間食の仕方



夏休みに入ると、間食をとる機会も多くなると思います。正しい取り方をして、栄養のバランスが偏らないように気を付けましょう。

### ① 三食しっかり食べる

朝・昼・晩をしっかり食べることで、間食の量は自然と減っていきます。

### ② 量を減らす

袋のままだと食べ過ぎてしまうため、食べる量を決めて、食べない分は見えないところにしまいましょう。

### ③ お菓子の中身を知る

含まれている食材を知ること、間食を見直すことができます。

## 七夕



7月7日は、七夕です。

七夕の行事食である「そうめん」は、奈良時代に中国から伝わってきた小麦粉と水、塩で作られた「素餅(さくべい)」が原型とされています。



【学校栄養職員】