

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和6年6月 上尾市立鴨川小学校 保健室

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です



5月23日に鴨川小学校で歯科健診を行いました。歯科校医の先生方のお話です。



- ・奥歯の永久歯が、むし歯になっている児童が見られる。
- ・歯みがきが不十分で、みがき残しを指摘した児童が多かった。
- ・日常の歯みがき習慣の改善が必要で、歯肉炎、歯肉の出血がおこっている児童が見られた。



昨年度に続き、歯みがきの課題やむし歯の児童が増えていることについて改善するよう歯科校医の先生方より、ご指導がありました。

今年度は、昼休みに歯みがき動画を見ながら、給食後の歯みがきに取り組んでいます。

ぜひ、この機会に、自分の歯・口腔の健康チェックと歯みがき習慣を見直しましょう。



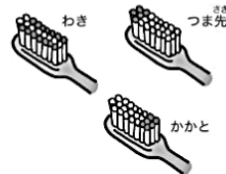
むし歯にないやすい場所



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

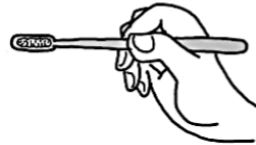
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかたを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



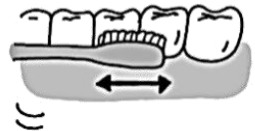
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がる程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小さくみにみがく。



熱中症を予防しましょう

熱中症が心配される季節がやってきます。熱中症にならないために、体温調節ができる体制を、今から進めていくことが必要です。こまめな水分補給も心がけましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で 体調管理



水分はこまめに、回数を多めにとる



運動するときには 積極的に休憩を



体調の悪いときはむしりに 運動しない

少しずつ暑さに慣れて 元気に過ごしましょう。





6月は彩の国ふるさと学校給食月間です

毎年6月は、国が定める『食育月間』です。埼玉県では「彩の国ふるさと学校給食月間」として、県内の食材や郷土料理などを給食を通じて、おいしく食べてもらい、ふるさとへの理解や愛着を深める取組をしています。



●6月の給食は、米、パンに使われる小麦粉や、みそなど、埼玉県産の食材を多く取り入れています。

- 4日 (火) あゆみグラタンに使われる枝豆パウダー
 - 28日 (金) アッピー揚げパンに使われる小松菜パウダー
- } 上尾市の農家さんが開発した野菜パウダーです。
- 10日 (月) かてめし・・・秩父地方を中心にした埼玉県の郷土食です。生産量の少ない米に、味付けした野菜類を混ぜて、かさを増して食べられていました。
 - 13日 (木) しゃくし菜の油炒め・・・しゃくし菜とは、秩父地方で古くから栽培されている、伝統野菜の一つです。葉っぱの形が『杓子(しゃくし)』に似ていることから、しゃくし菜と呼ばれています。漬物にして食べるほか、炒めたり、饅頭のアんとして、利用されています。

埼玉県の郷土料理や、生産されている食材について、いろいろ調べてみてくださいね！



★毎月19日が、食育の日になったのは、

- ・食育の「育(いく)」が「19」を連想させること
- ・食が、(初⇒1、<⇒9)を連想させること
- ・第一回目の食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことに由来しています。



買い物や料理など、一緒に食事の支度を



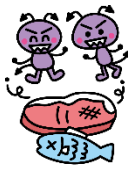
家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



夏場に起きやすい食中毒に注意！！



はじめめとして、気温が高くなるこの時期は、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の基本「つけない」「増やさない」「やっつける」を守るようにしましょう。食事の前には、しっかりと手を洗うことも大切です。



給食時間の放送(6月)について

今月のテーマは、様々な料理に使われている『玉ねぎ』です。26日の放送日に、鶏肉の新玉ねぎソースが出ます。体を元気にしてくれる、玉ねぎのはたらきについてお伝えします。

世界の料理紹介では、タイ料理の『パッガパオガイ』です。日本では『ガパオライス』の名前で親しまれています。3日の放送で詳しくお伝えしますのでお楽しみに！

