

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～

令和7年6月 上尾市立鴨川小学校 保健室

保健

6月4～10日は『**歯と口の健康週間**』です



5月22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。



- ・むし歯が増えてしまっている児童がみられました。早期に治療しましょう。
- ・定期的な歯科受診で歯・口腔の健康が保たれている児童が増えてきているように感じます。
- ・鴨川小学校の歯科保健活動が、活発になることを期待しています。



むし歯の早期治療や歯と口の健康について学校歯科医の先生方より、ご指導いただきました。今月は、歯みがきチェックや保健委員会による啓発活動などが行われる予定です。ぜひ、歯と口の健康について振り返るとともに、歯みがき習慣を見直してみましょう。



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

ポイント①

毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

ポイント②

軽い力で動かす

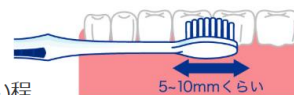


ハブラシの毛先が広がらない程度です

ポイント③

小刻みに動かす

5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがく



熱中症を予防しましょう

暑さと強い日差しが気になる季節がやってきます。熱中症を予防するためには、今から暑さに慣れていくことが大切です。こまめな水分補給と体調管理にも心がけましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



こまめな塩分・水分補給

十分な睡眠

3食しっかり食べる

帽子・日傘を使用

少しずつ暑さに慣れて元気に過ごしましょう。



彩の国ふるさと給食月間です

毎年6月は、食育月間です。埼玉県内や上尾市でとれる食材や郷土料理などを通じ、ふるさとへの愛着を深めることを目的としています。



◆6月の給食では、埼玉県産・上尾市産の食材を多く使用していますのでご紹介します。

5日(木)あゆみグラタン

上尾市内、ナガホリさんが生産した枝豆パウダーをホワイトソースに混ぜて使います。

16日(月)アップー揚げパン

上尾市内、ナガホリさんの小松菜パウダーを使用しています。

10日(火)しゃくし菜の油炒め

「しゃくし菜」とは、秩父地方で作られてきた野菜です。形が「しゃもじ」に似ていることから名付けられました。

25日(水)のらぼう菜のみそ汁

「のらぼう菜」とは、比企郡(嵐山町、小川町などの地域)の伝統野菜です。埼玉県産の大豆から作られた「彩花みそ」を使っています。

30日(月)トマト入りスープ

上尾市大谷本郷にある、松本園芸農場さんのトマトを使用しています。

☆ その他にも、精米や、パン・うどんの原料の小麦粉は、埼玉県産を使用しています。



地元産の食材を使用することを『地産地消』といいます。生産地に近い場所で消費することで、旬の食材を新鮮な状態で手に入れることができ、生産者の顔が見えることも安心感につながります。また、輸送コストも低く抑えられ、地元産業の活性化にもつながります。

今月の新献立 『チュモッパ』



韓国の国旗

6日(金)に登場する新献立、『チュモッパ』は、韓国の家庭料理です。漬物や刻んだ野菜、のりなどを混ぜ込んだご飯を、日本のおにぎりよりも小さい一口サイズの丸い形にして食べるそうです。給食では、そのままお椀に盛りつけていただきます。お楽しみに！



小中一斉避難訓練・引き渡し訓練を行いました。

保護者のみなさま、5月21日に行った小中一斉避難訓練・引き渡し訓練へのご協力ありがとうございました。子供たちは4月に行った避難訓練のときから静かに素早く避難することができました。

学校や家だけで災害が起きるとは限りませんので、お子さんと一緒に避難場所や避難経路の確認をしてください。

