

ほけんだより 6月

2024.6.13
 小野田小学校
 校長 関根 敦子
 文責 福井 絵里

これから、梅雨の時期になります。温度・湿度ともに高く、天気も変わりやすくなるので、体調を崩さないようにしましょう。熱中症予防のためにも、「早寝・早起き・朝ごはん+メディアコントロール」で生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。また、雨の日は滑りやすいため、思わぬけがにも注意して生活しましょう。



6月の予定

<14日(金)眼科検診> 全学年

目の病気がないかを診てもらいます。
 ※ 眼科検診は、学校医の近藤佳夫先生(近藤眼科)にお世話になります。検診の始まりと終わりに校医の先生へあいさつをしましょう。
 ※ 予備日はありません。当日欠席の場合は、直接、近藤眼科を受診していただくことになります。

<20日(木)SC来校日>

5・6年生全員を対象にスクールカウンセラー矢吹先生とお話する時間(1人あたり15分程)を設けており、計画的に実施しています。

◆治療のおすすめについて

健康診断の結果、疾患の疑いがあるお子さんには、「治療のおすすめ」を配付します。早めに受診されることをおすすめいたします。

◆朝食について見直そう週間について

6月3~7日までの1週間、「朝食について見直そう週間」にご協力いただきましてありがとうございます。今後とも、ご家庭での生活習慣の確立や食育の推進をよろしくお願いいたします。裏面に、「おいしく減塩をはじめましょう!」を掲載します。ご家庭での減塩にお役立てください。

保健室より

◆マスクについて

学校では給食準備の際に、衛生的な服装として、給食当番でない児童もマスクを着用します。そのため、**毎日、マスクを持たせてください。**準備するのをうっかり忘れてしまう場合は、箱ごと学校に持ってきていただいてもかまいません。

◆水筒の中身について

水筒の中身について、今一度確認ですが、水がお茶でお願いいたします。

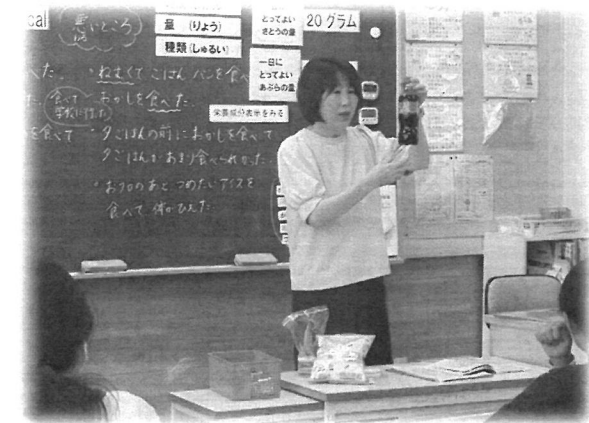
500ml ペットボトルのスポーツドリンクには、約30g(スティックシュガー10本分)の砂糖が含まれ、pH(※)も2.5~5.5と低いため、スポーツドリンクを飲み続けていると、歯が溶かされます。また、環境省発行の「熱中症 環境保健マニュアル2022」にも、通常の水分補給にはお茶等と記載されています。

※ 「pH」とは...酸性からアルカリ性を0~14で表し、pH7が中性、7より低くなるほど酸性が強くなり、7より高くなるほどアルカリ性が強いことを示します。

6月の保健目標「むし歯を予防しよう」

食育(4年)・歯科指導(1・2年)の様子

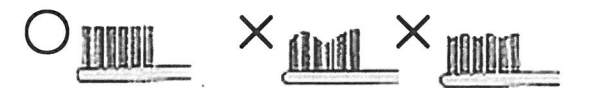
6月5日、白河第二小学校栄養教諭の上遠野先生をお招きして、4年食育「おやつとりかた」を実施しました。導入では、事前のアンケートを振り返りました。展開では、ある日の先生の過ごし方を見て、よいところ・悪いところを発表しました。おやつを食べる際は、時間・量・種類がポイントであること、1日3食の食事が基本であり、おやつは心の栄養との上遠野先生のご指導でした。まとめでは、これから実践できそうな各自のめあてをワークシートに記入し、発表しました。



6月7日、歯科衛生士の宮本先生をお招きして、3校時に2年生、4校時に1年生の歯科指導を実施しました。歯科指導は、毎年、全学年行っています。

人生100年時代に、健康寿命を伸ばすには、幼児期・学童期にむし歯をつくらないことが大切と宮本先生がおっしゃっていました。また、仕上げみがきは乳歯が全て抜ける(高学年ごろ)まで必要だそうです。

お忙しいなか参観して下さった1年生保護者のみなさま、ありがとうございました。



歯垢を落とすには、コンパクトなフラットタイプが適しています。子ども用を使いましょう。

守ってあげよう歯の健康

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要。

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

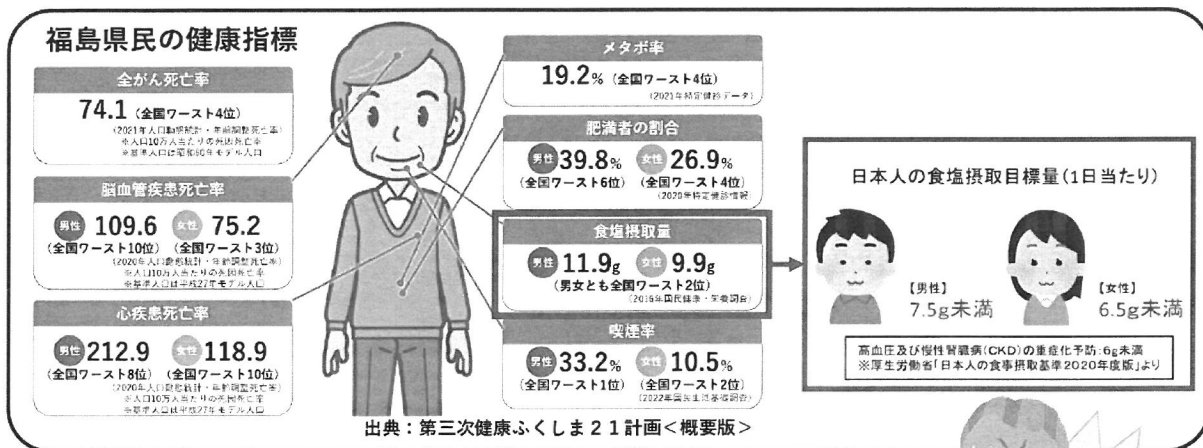
歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。



第三次健康ふくしま21計画 重点スローガン

みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満

福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位！
多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。



食塩のとり過ぎは、高血圧から動脈硬化、
さらに心・脳血管疾患につながります！



やっていませんか？ 食塩をとり過ぎてしまう食行動

福島県民の食行動

働き盛り(60歳未満)で肥満の人の特徴が明らかになりました

1 望ましくない食習慣

- ① 食べる速さがはやい ② 満腹になるまで食べる
- ③ 野菜を食べる頻度が少ない ④ 料理をしていない

2 減塩に対する行動

- ① ラーメンや麺類の汁を全部飲む
- ② 味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩などをかけて食べる
- ③ 濃い味付けのものを好んで食べる

課題

- 食べすぎ
- 野菜の摂取不足
- 食塩の過剰摂取

「令和4年度福島県食行動実態把握調査集計・分析結果」より

「おいしく減塩」
無理なく続けることが大切です

料理するときの工夫

- 味付けは「ちょっとうす味」でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具だくさんにする

具だくさんのみそ汁にすると
塩分を約20%カット



1日1回は食べよう

ごちそうみそ汁

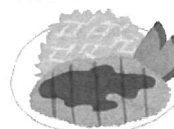
たんぱく源も加えて



うま味アップ！

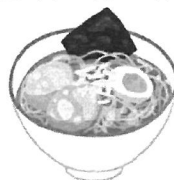
食べるときの工夫

- 減塩調味料等を活用する
- 醤油やソースはかけずに、つける



「かける」を「つける」にすると
塩分を約70%カット

○ 麺類の汁は残しましょう



ラーメンの汁を全て残すと
塩分を約70%カット

「調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版部)より

さらに ↓ ↓

ベジ・ファーストで野菜を食べよう！
野菜に含まれるカリウムが
塩分を体の外に出す
働きをする



食事の量は、腹八分目！

せっかくうす味で作っても、
食べ過ぎては食塩のとり過ぎに
つながってしまうため、注意

「ふくしま健康応援メニュー」を御活用ください

減塩や野菜の摂取量に配慮した
「ふくしま健康応援メニュー」を
公開中！
ご家庭で作って・食べて、
「おいしく減塩」はじめましょう

ごちそうみそ汁のレシピは6月中に公開予定！

