

# ほけんだより7月

令和6年7月19日  
 横浜市立舞岡小学校  
 校長 田中 秋人  
 養護教諭 鎌田優季菜

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まりますね。ただ、夏休みを楽しく過ごすためには元気な体が必要です。学校があるときと同じように規則正しい生活リズムを心がけましょう。みなさんの思い出に残る充実した夏休みになりますように。

## ジュースの飲みすぎに注意！



すいぶんほきゅう みず  
 水分補給は水かお  
 茶を中心にしよう！

食事以外でとってもよい砂糖の量は1日約25gが望ましいとされています。ジュースには多くの砂糖が含まれています。たとえばスポーツドリンク（500ml）には、砂糖が約20g含まれているため、1本以上飲むと望ましい量をオーバーしてしまいます。砂糖をとりすぎると「肥満」「むし歯」などになりやすくなります。コップに分けて飲むなど飲みすぎないように工夫しましょう。



## 歯みがきチェックを行いました



6月25日（火）に歯科衛生士の片平先生にお越しいただき、歯みがきチェックを行いました。一人ひとりの口の中を見ていただき、歯みがきの様子や口の中の状態を見ていただきました。お菓子やジュースを食べたり飲んだりした後は、口の中がむし歯になりやすい状態になっています。すぐに歯みがきできないときは、うがいでだけでもするようにしましょう。

	A	B°	B	C	T	G	(%)
市平均 (R5)	65	27	6	2	8.1	10.3	
舞岡小	68	29	3	1	7.3	9.2	

- A … きれいにみがけています。
- B° … 少しみがき残しがあります。
- B … みがき残しがあります。
- T … 歯石がついています。
- G … 歯肉がはれています。

～片平先生より～

- ・朝の歯みがきを忘れている児童が多いので、きちんとみがきましょう。
- ・高学年は特に生活習慣が乱れやすく、歯肉が腫れている人が多いです。寝不足や食べ物の好ききらいに気をつけましょう。
- ・歯肉の近くにみがき残しが多いので意識しましょう。

## 食べることの大切さについて考えよう

6月28日（金）に第1回学校保健委員会がありました。今年度のテーマは「食べることって大事だね」です。栄養士の浅井先生のお話から、健康な体をつくるためにはいろいろな種類の栄養をとらなければいけないことや、給食には1日に必要な栄養の1/3があることなどを学びました。参加された保護者の方からは「給食の大切さを改めて感じた。」「家でも栄養素を意識して食事を楽しみたい。」などの感想をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。ご家庭でもぜひ毎日の給食のことを話題にしてみてください。



食育キャラクター  
バランスイーナ

### ★ 学校保健委員会 企画 「おいしいを増やす夏」 ★

夏休み中に苦手な食べ物にチャレンジしてみませんか？ワークシートを配布したので、ぜひ取り組んでみてください。取り組んだ人は、夏休み明けに担任の先生に提出してください。

いいなと思う取り組みは全校のみなさんに紹介したいと考えています。

## 安心安全な学校のために

学校には各学校担当の学校薬剤師の方がいらっしゃいます。本校の学校薬剤師はいい薬局の小川先生です。月に2回ほど来ていただき、水道水や空気、教室の明るさなどの検査をしていただいています。最近では、水泳学習に合わせてプールの水質検査がありました。安心安全な学校にするため、さまざまな人に支えられていることを日々感じています。



## 保護者の皆様へ



保健室から「生活リズムチェックカード」を配布しました。夏休み中に生活リズムが大きく乱れてしまうと、夏休み明けに元に戻すことが難しくなります。お子さまが規則正しい生活を送ることができるよう、ご家庭でもお声かけをよろしく願っています。