

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8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

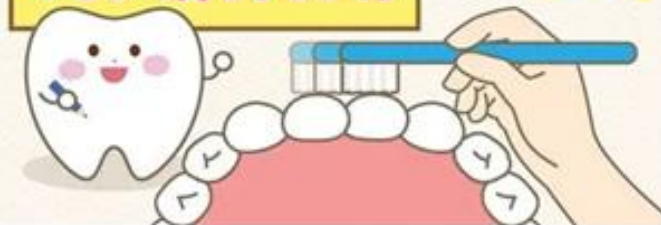


みがき残しやすい場所 とみがき方



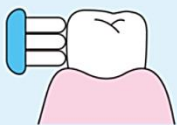
えんぴつを持つように
やさしく持ちましょう!

垂直に小さく
動かすと◎!



3つのポイント

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、
歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が
広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5～10mmを
目安に1～2歯ずつみがく)



6月は、歯と口の健康のため、ご家庭で取り組んでいただく『歯みがきチェック』などを予定しています。



熱中症予防

熱中症が心配される気温の日が出てきています。
熱中症にならないために、暑さに慣れていくことや
こまめな水分補給も心がけましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

少しずつ暑さに慣れて
元気に過ごしましょう。



上手な水分のとり方ポイント



① のどが渇く前に飲む



② 外遊びの前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる

彩の国ふるさと学校給食月間です



埼玉県では、毎年6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産の食材や郷土料理を学校給食に積極的に取り入れることで、食への理解を深め、ふるさとへの愛着を育むことを目的としています。



今月の給食では、埼玉県産大豆で作っている味噌（彩花みそ）や、上尾市の農家さんの作った「枝豆パウダー」を使った料理（3日 あゆみグラタン）を取り入れています。また、埼玉県の伝統野菜の「のらぼう菜」を使った味噌汁を4日に予定しています。



1日は牛乳の日！牛乳月間が始まります

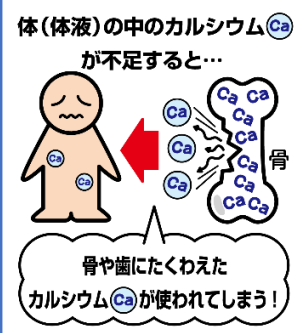


みなさん、牛乳を毎日飲めていますか？6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして毎日、牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。



カルシウムの量



そして、骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

牛乳が苦手な人もいると思いますが、成長期のみなさんの体に必要な栄養が詰まっています。自分のペースで少しずつ慣れていけるといいですね。

アレルギーや体質などで牛乳が飲めない人は、小魚や大豆製品、緑黄色野菜などから、骨をつくる栄養（カルシウム）をしっかりとりましょう。

上尾市小中学校一斉避難訓練・引き渡し訓練を行いました。

保護者のみなさま、5月21日に行った上尾市小中学校一斉避難訓練・引き渡し訓練へのご協力ありがとうございました。引き渡しだけでなく、学校以外で災害が起きた時にどこで待ち合わせるかなどご家庭でお子さんをご確認をお願いいたします。

今年度から自転車の法律が変更されました。もう一度正しい自転車の乗り方をご家庭でご確認ください。また、学校内及び公園等では自転車の走行は禁止となっていますので、保護者の方も含め走行しないよう、ご協力をお願いいたします。

