



梅雨の季節になりました。気温の変化が大きくなったり、温度が高くなったりすると、体調を崩しやすくなります。疲れを感じたらひと休みすることも必要ですが、しっかり寝てしっかり食べることで毎日を健康に過ごしてほしいです。

6月7日～11日は、すこやかウィークです！

事前の生活の振り返りとめあての設定をしていただきありがとうございました。本日、すこやかカードを再度配付しました。

今回のすこやかウィークで特に力を入れていただきたい項目は「バランスのよい朝ごはん」です！家庭でも話題にしていただけると嬉しいです。

バランスのよい朝ごはんに挑戦！～赤・黄・緑をそろえよう～

朝ごはん どうして大切？何を食べる？



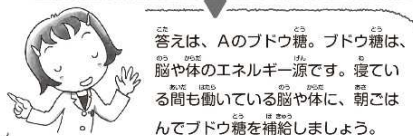
朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



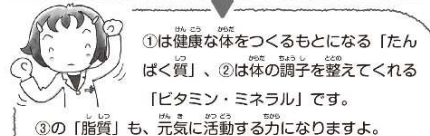
いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も動いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
ビタミン・ミネラル … 野菜、くだもの など
脂質 … 青魚、ナッツなど

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

歯と口の健康について考えよう！

お子さんの歯は今どんな状態でしょうか。乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯が生えそろうた人…それぞれだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直していきましょう。

学校では、毎日給食のあとに歯みがきをしています。毎日使用していますので、歯ブラシの毛先がだんだん広がってきます。毛先が広がった歯ブラシでは、いくら丁寧にみがいても汚れはとれません。定期的に歯ブラシの点検、交換をお願いします。

with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の健康週間

定期検診
歯石除去
歯みがき指導
セルフケアへのアドバイス
歯みがき
歯間掃除
セルフケア
洗口
舌みがき

ひろがったら「取りかえ」のサインです

5月には歯科検診がありました。欠席されたお子さんには受診のお知らせを配付済してあります。早めの受診をお願いいたします。

学校医様からご指導いただいたことをお伝えします！

- 事前の歯科調査で歯並びについて心配されている方が多かった。歯の生え変わりの時期で、隙間もなくなってくるため、心配いらない。
 - 指しゃぶり等のくせがあるお子さんは歯並びに影響してくるため、早めになおすようにした方が良い。
 - 歯の生え変わりについても心配されている方が多かった。個人差があるものなので、焦らずに様子を見ることも大切。
 - 磨き残しが多い。特に高学年にその傾向が見られる。ていねいな歯みがきを心がける。
- 治療の必要なお子さんにはまたお知らせしたいと思います。よろしくお願いいたします。

