



健康診断記録票・けんこうのきろくを配布します

今年度の健康診断の結果をお知らせする健康診断記録票(5・6年)・けんこうのきろく(1~4年)を配布します。1~4年生は今年度から様式が新しくなりました。今までの様式では1~3年・4~6年と3年間ずつ使用のものでしたが、6年間使用できるものになりました。よって、1~4年生が新様式、5・6年生が継続使用となりますので、よろしくお願ひします。平成26年度の全国・福島県の身体測定の平均をのせてありますので、健康記録診断票と一緒にご覧下さい。保護者の欄に押印の上、7月10日(金)までに学級担任へ提出してください。



平成26年度 学年別 身長・体重・座高の平均値

単位：身長、座高(cm) 体重(kg)

		男子			女子		
		身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年	全国	116.5	21.3	64.8	115.5	20.8	64.4
	福島県	116.6	22.0	64.8	115.5	21.3	64.3
2年	全国	122.4	24.0	67.6	121.5	23.4	67.2
	福島県	122.2	24.7	67.3	121.7	24.3	67.2
3年	全国	128.0	27.0	70.2	127.4	26.4	69.9
	福島県	128.6	28.6	70.5	127.4	27.0	69.9
4年	全国	133.6	30.4	72.6	133.4	29.8	72.6
	福島県	134.1	32.1	72.8	133.7	31.2	72.9
5年	全国	138.9	34.0	74.9	140.1	34.0	75.8
	福島県	139.3	36.2	75.1	140.0	34.1	75.6
6年	全国	145.1	38.4	77.6	146.8	39.0	79.3
	福島県	146.3	39.7	78.2	147.6	40.6	79.7

成長の仕方はひとそれぞれです。他の人と比べて「大きい」「小さい」ということではなく、自分の身長・体重について知り、バランスよく成長しているか確認することが大切です。健康診断を通して自分の健康に関心を持って、健康的な生活を心がけましょう。



はみがきしっかり 警報!

今年度の歯科検診では、むし歯になりそうな歯(CO、COS)がある人がとても少なくなりました。また、歯医者さんから歯垢が多く付着していると指摘された人はいませんでした。これはみなさんの努力、おうちの方のご協力あってのものだと思います。しかし、治療が必要なむし歯がある人の割合が4.4%、歯垢が少し付着していると指摘された人の割合が4.8%みられました。歯垢が少し付着していると指摘された人には、治療のおすすめはわたしていませんが、これからの生活で注意が必要です。むし歯や歯肉炎は、適切な生活習慣と正しい歯みがきで歯垢を取り除くことで、予防することができます。食後に歯みがきをすること、一歩ずついいないにみがくことをこころがけましょう。治療が済んでいないひとは、早めの受診をおすすめします。



むし歯になりそうな歯・むし歯が1本もなかった人(治療した歯がなかった人)が4人、すべて治療が完了していてむし歯がなかった人が8人いました。すばらしいですね!



視力低下 注意報!

裸眼視力(めがねなどをかけないで測った視力)が1.0未満の人が増えています。登壇が学校全体では約3.6%の人が1.0未満です。平成26年度の全国・福島県・南相馬市平均と比べても高い傾向にあります。

裸眼視力 1.0 未満者

全国 30.2% 福島県 35.2% 南相馬市 32.5% (平成26年度) 金房小 3.6%

視力低下を防ぐためには、

- 姿勢、イスの座り方
 - ・目と机の距離が近くにならないようにすること。
 - ・寝転んでの読書や暗いところでの勉強をしないようにすること。
- 髪型
 - ・男女とも、特に前髪が目にかからないように気をつけること。
- 携帯型ゲーム、パソコン・スマートフォン等による目の疲れ
 - ・自への負担は問題で、テレビやゲーム、パソコン・スマートフォンなどのメディアにふれる時間を減らすことや工夫すること。

がポイントです!



絶品!

「ほやのグレープフルーツジュースかけ」

活きのいいほやを2~3個準備。まずほやの皮をむきぶつ切りにしてよく水分を取り、器の中に入れる。次にグレープフルーツを横に真っ二つに切り、手で絞ってほやが浸るくらいにかける。最後は箸でほやを数回かき混ぜて出来上がり。新鮮なほやは、独特の磯臭さがなくなり、子どもでもすすい食べられる。やっぱり夏はこれ!

無花果 (イチジク)

子どもの頃、家の近くでとれたイチジクを祖母が大きな鍋で煮てくれ、よく食べていました。生で食べるのが一番好きなのですが、煮たイチジクもこれもまた格別で、よくおやつとして食べていた記憶があります。パンにジャムとしての上で食べてもいました。砂糖控えめでレモン汁を入れた独特の甘さは今でも忘れられません。スーパーに並んでいるイチジクを見ると祖母を思い出します。

~我が家の健康サラダ~

サラダというと、野菜にお好みのドレッシングをかけて食べるイメージです。でも、我が家では、野菜の上にプレーンヨーグルト、はちみつ、エゴマオイル(時にはアマニオイル)をかけます。さらに、チアシード、フルーツグラノーラ(名称はいろいろ)、トマトなどを乗せます。これを食べるようになってからは、右脇腹付近に3年間も続いていた原因不明の痛みも減りました。そして何よりも、朝のすっきり感が最高です。「トシ、くっさ~!」と言われることも少なくなり、家庭円満。ニコッ。

夏野菜カレー

夏の野菜をゴロゴロ入れて、カレーをっくりましょう。野菜が苦手な人もこれなら食べられる人が多いようです。野菜が大きい方がいいですが、苦手な人は小さく、またはすてもOK

かなぶさしろう せんせい はっしん

金房 小の先生から発信!

かぜをひかない

なにごとがんばることができる

ぶーむが起こるかもしれない

さいごうの健康メニュー

今年度は金房 小の先生方から健康メニューを発信します。ぜひ参考にしてみてください。

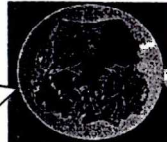
~食欲増進 万能ドレッシング!~

しょう油、酒、みりん、各1/2カップ、砂糖、塩、各小さじ2をなべに入れて沸騰させる。さした後に酢1/4カップ、サラダ油1/2カップを加える。そこにスライスした玉ねぎ2個分を入れる。半日おくでOK。野菜、肉、冷奴など、何にかけてもおいしです。ビンに入れて冷蔵庫に入れておく1週間食べられます。お試しあれ!

給食界の裏エース!「ポパイサラダ」

主食、主菜には決してなれませんが、給食に出きてほとんどの子から喜ばれるメニューに「ポパイサラダ」があります。ホウレンソウ、コーン、ハムといった子どもが大好きな素材がトリオでおいしいドレッシングと絡んでいます。色も緑、黄色、ピンクといった色鮮やかで食欲がそそります。野菜嫌いの子でもそれを忘れてしまうほどの力を持ったサラダ界の王様だと感じております。ご家庭でもぜひメニューに加えてほしいと思います。

おすすめポパイサラダ!カシキのトマトカレーソースがけに、もやしとひき肉の和風炒めと添えて、なんと、手作りです!



暑い夏に手早くできてさっぱりとおいしい

「トマトとモッツアレラチーズのトースト」

トマトは、焼くことで体を温め、体内へ栄養素を吸収しやすくします。作り方は、食パンの上にトマトとモッツアレラチーズをのせ、オーブンで焼けばOKです。モッツアレラチーズのとろりとしっとりとしたトーストのサクサク食感がよりおいしくなります。

夏野菜たっぷりのだし

暑くて食欲がない夏でも、このだしがあればごはんがすすむ!きゅうり、なす、みょうがを薄切り・細切りにして、かつおぶし、しょうゆ(だし入り)しょうゆ、めんつゆ(OK)をかけるだけでOK! 手軽に作ることができるので、おすすです。お好みでマヨネーズと合わせてもOK!

小さいころ、あまり好きではなかったみょうがが大好きになりました!



健康だより「すくすく」では、金房小のみんなのよりよい健康をめざして、いろいろな情報を発信したいと思っています。子ども達・おうちの方、みなさんの健康・元気に関するコラムも紹介していきたいと考えています。ぜひ教えてください。