

スマイルアップだより



平成27年12月5日

大寄小学校 学校保健委員会

11月26日(木)、本年度第2回大寄スマイルアップ(学校保健委員会)が開催され、環境衛生検査の結果や2回目の歯科健診結果の報告がありました。また、深谷市保健センターの山崎管理栄養士さん、石原保健師さんから「今日からあなたも塩マスター！」と題しての減塩についての講話をいただきました。

★環境衛生検査結果、第2回歯科健診結果について ～仙波養護教諭より～

<環境衛生検査について>

★ダニ・ダニアレルゲン検査結果(6月)
保健室のベットで検査→問題なし

★照度検査

少人数教室→曇天(雨天)時には規定の300ルクスなかった。
改善を必要とする。
→晴天時は、500ルクス以上あり良好、まぶしさも大丈夫であった。



<見内学校薬剤師より>
蛍光灯の掃除、交換が必要である。もし、蛍光灯を交換する場合は、青白い光のものをすすめる。
～脳の覚醒効果等より

<第2回歯科健診結果について>

★4月の歯科健診と比較し、全体では、むし歯の数・歯肉炎を起こしている児童の割合は少なかった。歯垢の付着も少なく、良い状態であった。このまま、口の衛生状態を保っていきけるように、日常の歯みがきを丁寧に行ってほしい。
また、家族と一緒に歯みがきしたり、仕上げみがきなどでスキンシップや楽しい雰囲気の中で歯みがきをしてほしい。



ピカピカウィークでは、歯みがきチェック・歯みがきカレンダーなどお家の方の協力をいただき、ありがとうございました。

*** 「今日からあなたも塩マスター！」(減塩講座)

～ 深谷市保健センター 山崎 管理栄養士 石原 保健師より***

★1日の目標摂取塩分量

- ・ 男性8g未満
- ・ 女性7g未満
- (血圧の高い方は6g未満)



・ 深谷市では、高血圧が原因の心疾患・脳疾患の死亡率が全国平均より高いので、注意が必要である。



★この液体は、何の味でしょう？

- ・ 味覚チェック



★どのくらいの量は何グラムの塩？

- ・ 測定してみよう



★減塩のポイント

「ふっかちゃんのおでこ」と覚えてね



- ㊦ 風味やだしを生かそう
- ㊧ 漬け物を食べ過ぎない
- ㊨ かくれた塩に注意しよう
- ㊩ 調味料はかけずにつける
- ㊪ 野菜を増やそう
- ㊫ 減塩はちょっとした意識から！
- ㊬ 残そう！麺の汁
- ㊭ お総菜や加工品は控えよう
- ㊮ できたてを食べよう
- ㊯ 香味野菜を上手に使おう

