

2月 すくすく

R4. 1. 26

羽生南小
保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識し「地域とふれあい 人につくす」の学校教育目標に向かって、引き続き、手洗い・うがい・消毒・マスク着用をして、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、その他の感染症の予防をして元気に過ごしてもらいたいと思います。

2月の保健目標

手洗いうがい消毒をしっかりとしよう
寒くてもしっかり歯をみがこう

マーマレード入りガトーショコラ

もうすぐバレンタインデーですね。簡単なガトーショコラの作り方を紹介します。おうちで作ってみてはいかがでしょうか。

材料 直径 13~15cmの丸形 1個分

無塩バター50g / ミルクチョコレート50g / 卵(大) 2個 / 砂糖70g / オレンジマーマレード40g / 生クリーム50g / 薄力粉15g / ココアパウダー35g / 粉砂糖適量

作り方

1. ステンレスボールに刻んだチョコ、バターを入れ、湯煎にかけて溶かす。
2. 卵は卵黄と卵白に分け、卵白をボウルで泡立て、砂糖30gを加えて硬く泡立てる。
3. 別のボウルで卵黄を混ぜ、砂糖40gを加えて白っぽくなるまで混ぜ(1)、マーマレード、生クリームを加えて混ぜる。
4. (3)に薄力粉とココアパウダーをふるい入れて均一になるまで混ぜ、(2)の1/4量を加えてしっかり混ぜ、残りを加えてさっくり混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた型に(4)を流し、170度に熱したオーブンで35分ほど焼く。冷めたら型から抜き、粉砂糖をかける。



マーマレードをもらいマーマレードの使い道にガトーショコラを作りました。丸形でなくパイ皿で作ったので、それほど膨らまなかったけれど、美味しくできました。



ヘル歯一チェック今年度3回が終わりました

今年度は、新型コロナウイルス感染症感染防止対策により、例年学校で行っていたヘル歯一チェックを家庭で実施していただきました。(1回目は「歯と口の健康週間」2回目は「いい歯の日の取組」3回目は「冬休み」)家庭でのご協力ありがとうございました。児童の感想を見ると3回しか実施できませんでしたが、児童それぞれが1回目より2回目というように達成目標を持ち取り組んでいたことが分かります。

月/日	ヘル歯一チェックの記録	かんそう感想	歯磨きから歯の健康を守る	歯磨き
1月/26日	A	歯磨きを毎日するようになった。	歯磨き粉をしっかりと使った。	歯磨き粉をしっかりと使った。
2月/10日	A	歯磨きを毎日するようになった。	歯磨き粉をしっかりと使った。	歯磨き粉をしっかりと使った。
2月/20日	A	歯磨きを毎日するようになった。	歯磨き粉をしっかりと使った。	歯磨き粉をしっかりと使った。

3回ともヘル歯一チェック結果が「A」歯みがき名人

歯みがき名人として校長室廊下の掲示物、歯みがきの欄にシールを貼ります。これも例年毎学期ヘル歯一チェックの結果から名人を決めていました。学校でヘル歯一チェックができないことから、1学期は歯科健診の結果、むし歯、CO、要注意乳歯などない「よい歯の児童」、2学期は「歯科健診時校医さん判定による歯みがき名人」としてシールを貼りました。来年度もこのようなかたちで、取り組んでいきたいと思っています。

むし歯の治療は終わりましたか？

寒くなりましたが、歯みがきはしっかりできていますか？歯みがきをおろそかにしていると4月の歯科健診までにむし歯ができてしまいます。感染症予防にもなる今がとても大切な時期なので、寒さに負けずしっかり歯みがきをしましょう。また、むし歯は放っておいて治るものではありません。まだ未受診の児童は、歯医者さんの予約を取り、早めに受診し治療してください。ご家庭でも、仕上げみがきや歯みがき指導のご協力をよろしくお願いします。

