

朝晩めっきり涼しくなり湿度も低く、日中もカラッとした天気です、ずいぶん過ごしやすくなりました。学校では、給食も始まり、運動会の練習も本格的に始まっています。

先日は、台風12号がもたらした「大雨」のため、各地に多大な被害をもたらしました。高砂市においても床下、床上浸水したところがありました。

一日も早い通常の生活に戻られることを願っています。

北浜小学校でも9月4日（日）午前3時20分に体育館を避難所として開設いたしました。

3家族、計7名の方が避難され、不安な時間を過ごされましたが、夜が明け、8時から10時30分の間には自宅に帰られ、無事帰宅を確認させていただきました。幸い、本校の児童宅においては被害状況調査の結果、被害はありませんでした。ご心配いただきありがとうございました。

2学期最初の給食



2学期最初の給食メニューは、
①ごはん ②牛乳 ③プルコギ
④みそけんちんじる ⑤おかかふりかけ
でした。

給食調理師さんが2学期も、子どもたちの健康を考えて一生懸命作ってくださいます。いつも本当に「おいしい」です。



子どもたちも味わって、しっかり噛んで食べています。『よくかみ、よく食べ、よいからだ!!』

給食後の歯磨き



8月1日（月）に「学校保健委員会」が行われました。その時に、歯科医の村上先生より食後にしっかり歯を磨く、特に歯の裏側の根元付近の食べかすをしっかりと引き出してあげることが大切だと教えていただきました。そこで、



基本、いいことはすぐに取り入れようと2学期から全校生すべて食後の《歯磨き》を実施しました。

- ①母乳重視 ②離乳食 ③噛む ④食事時の水分を少なく、最後に水分をとる（しっかり噛むこと）
⑤噛むことによって → 歯並びがよくなる → 成績がよくなる（顎の成長） → 知能にも影響する

家庭での注意

- ①かたいものを食べる（するめ、こんぶ など）
②繊維質の多いものを
③かたくて、大きいものを（しっかり噛み切って、よく噛んで食べる）

※子どもが小さいときに顎（あご）を広げてあげるのが大切だそうです。

そのために、①かたいもの ②繊維質の多いもの ③りんごのようなかたくて、大きいものを 食べる

毎日の食生活、規則正しい生活が子どもたちの「心と身体」の健康を促進しますのでよろしくお願いたします。