

すこやか 4月

令和7年 4月 7日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室

4月のすこやか目標

自分の体を知ろう



御入学、御進級おめでとうございます。「すこやか」では、養護教諭から保健に関する事を、栄養士から給食や栄養に関する事をお知らせいたします。新年度にあたり、お子様の健康について御不安な点がございましたら、お気軽に養護教諭まで御相談ください。

● 保健書類の提出をお願いします 締め切り: 4月11日(金)

お子さんの健康の様子について、御記入ください。変更がありましたら、赤字にて訂正をお願いします。

書類	対象学年	提出日
① 保健調査票	2~6年生	令和7年4月11日(金)
② 心臓検診調査票	1年生・心臓検診を受けたことのない児童	

年度途中に内容に変更がある場合は、学級担任もしくは養護教諭に必ず御連絡ください。

● 定期健康診断の日程・提出書類について

4~6月に定期健康診断を実施します。詳細の日時は、学年便りで御確認ください。健康診断の全ての結果は、7月にけんこうカードに貼付し、配布いたします。個別の健康診断結果のお知らせは、歯科を除き、医療機関の受診が必要な場合にのみ、お渡ししています。お知らせを受け取りましたら、早めに医療機関を御受診ください。

項目	日程	項目	日程
身体計測	4月 8日(火)~10日(木)	心臓検診(1年・該)	5月 7日(水)
視力検査	4月14日(月)~16日(水)	歯科検診	5月 9日(金)、23日(金)
聴力検査	4月17日(木)、18日(金)	眼科検診	5月15日(木)
内科・運動器検診	4月23日(水)	耳鼻科検診	5月22日(水)
尿検査	一次回収: 4月24日(木)	脊柱側わん症検診(6年・該)	6月19日(木)

※ 健康診断を学校で受けられなかった場合は、個別に医療機関等での受診をお願いしています。御了承ください。

<内科・運動器検診時の配慮について>

内科・運動器検診では、心音・呼吸音の聴診の他、皮膚の様子や脊柱の側弯・胸郭の異常等がないかを視診しています。正確な検診のため、脱衣が必要となることを御了承ください。検診時には、周囲からは見えないよう衝立等により個別の検診スペースを用意いたします。御心配な場合は、養護教諭まで御相談ください。

● 学校医・学校薬剤師の先生方の御紹介

健康診断や保健指導、病気やけがの対応、学校保健委員会、環境衛生検査等でお世話になる先生方です。

<内科>	占部 まり 先生	
<歯科>	矢野 真人 先生	(矢野矯正歯科クリニック) TEL 6419-7752
<眼科>	糸井 素純 先生	(道玄坂糸井眼科) TEL 5784-4616
<耳鼻科>	物部 寛子 先生	(日本赤十字医療センター) TEL 3400-1311
<薬剤師>	金内 文香 さん	(原調剤薬局) TEL 3473-1777





4月

給食のめあて

みんなで協力して楽しい給食にしよう

御入学、御進級おめでとうございます。今年度も安心・安全で、充実したおいしい給食をお届けできるよう、給食室一同、愛情をこめて給食づくりに取り組みますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

このおたよりを通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。御家庭での食育に役立てていただければ幸いです。ぜひ、お子さんと一緒に御覧ください。

◆常磐松小の給食室◆

本年度より学校栄養職員が変わりました。献立作成をはじめ、給食管理全般を担当します。

調理業務は、昨年度から引き続き、フジ産業株式会社のスタッフが行います。

安全で、栄養バランスの良い、充実したおいしい薄味の給食を提供していきたいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。



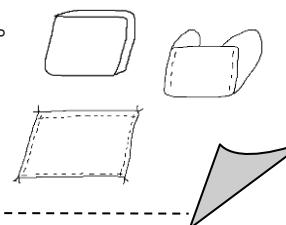
《学校納付金のお知らせ》

今年度渋谷区では、物価上昇による子育て世帯への支援策として、学校給食費が全額補助になります。御家庭からの入金の必要はありません。(令和8年度以降については未定です。)

◆持ち物の確認のお願い◆

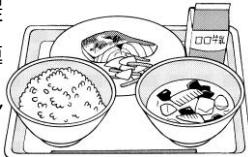
ランチマットとミニタオルを忘れないようにしてください。この2つは、給食を衛生的に食べるための必需品です。毎日清潔なものを持ってきて、使ったら持ち帰ることができるように、ご協力をお願ひいたします。

なお、給食当番はマスクを着用しますので、準備をお願ひいたします。



学校給食

学校給食では、心身の健全な発展のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



◆御家庭へのお願い◆

○手を洗う習慣を身に付ける

食事前および帰宅後には、せっけんを使って手を洗い、清潔なタオルで手をふくよう御家庭でも御協力お願いいたします。

○配膳や下膳を習慣付ける

小学校では、全員が給食当番を行います。周囲と協力して、自分から進んで配膳や下膳ができるよう、御家庭でもお手伝いのお声掛けをしていただけするとありがたいです。

○様々な食べ物で食経験を広げる

給食では食経験を増やすために、様々な食べ物が出ます。お子さんの好きなものがあれば、お子さんの苦手なものが出ることもあるかもしれません。その日の給食の様子を話題にしていただき、御家庭でも食経験を広げていただけるとありがたいです。

○食べることに集中する

小学校の給食の時間は、配膳・食事・下膳を含めて45分間です。成長期に必要な栄養を摂取するためには、一人分の給食を食べることが必要です。テレビなどをつけずに、御家庭でも、楽しい会話をしながらも、食べることに集中できるようにしていただけとありがたいです。