

すこやか 12月

令和7年11月28日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



12月のすこやか目標

冬を健康に過ごそう

空気が冷たく、乾燥する日が続いています。11月は、インフルエンザ・流行性耳下腺炎・水痘・マイコプラズマ感染症等、様々な感染症の報告がありました。体の抵抗力が落ちやすいこの季節は、手洗い・咳エチケット、部屋の保温・保湿、体を冷やさない服装等に留意して、元気に過ごしてもらいたいです。

感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

10のすくしゅん

健康に 過ごすための



手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

お子さんは、手の隅々まで丁寧に洗っているでしょうか。ハンカチは携帯していますか？人混みから帰った後、食事の前、トイレの後は、特に念入りに手洗いをするのが大切です。御家庭でも、お声掛けをお願いします。



換気

部屋の2カ所を開けると◎



マスク

正しくつける

ポイント2

免疫力を高める

食事・睡眠・運動は、体を元気に保つための基本です。どうするとより良い生活リズムを保てるか、小さい目標から設定して取り組んでみましょう。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・うつさない

感染症流行時や体調が優れない時は要注意。決して無理はせず、御家庭で安静に様子を見ましょう。



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

肘やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない



肌の乾燥のため、かゆみ・痛みを訴えて保健室に来室する子が出ています。乾燥による皮膚トラブルが起こりやすい季節です。御家庭での保湿をお願いいたします(お風呂上がりがおすすめです)。痛みや赤み・傷が続く場合は、早めに皮膚科に御相談ください。

12月

きゅうしょく 給食のめあて
ちから あ とかたつ
力を合わせて後片付けをしよう



【保護者の皆様】

寒さがだんだんと厳しくなり、乾燥する季節になりました。風邪をひかないために、外から帰ったときや食事の前には必ず手洗いをして、主食・主菜・副菜のそろった3回の食事と、適度な間食がとれるよう、御家庭でも御協力をお願いいたします。

【児童の皆さん】

がくげいかい おうえんきゅうしょく
5(金)~12(金) 学芸会 応援給食

12月12日(金)・13日(土)は「常磐松小学校 創立100周年記念 学芸会」です。給食室からも学芸会の成功を願って、各学年の演目にちなんだ給食を12月5日(金)から12日(金)まで提供します。

1年生「アイウエオリババ」

9日(火) ナン

作品の舞台はペルシャ(現在のイラン)、「ナン」はペルシャで生まれたパンです。「キーマカレー」と一緒に食べましょう。

ペルシャ
ぱるしや
発祥



スイミーを
のせた

2年生「スイミー」

11日(水) アセロラゼリー

仲間たちが赤い魚の中で、ただ一匹だけ黒い「スイミー」をイメージしたゼリーです。サラダの中に、スイミーたちの敵も潜んでいます。

4年生「名探偵トキワツ・ホームズ
牛乳かん
マーマレードジャム 5日(金)

5日(金)

牛乳寒天に、シャーロック・ホームズの好物だったといわれる「マーマレードジャム」をのせました。



5年生「リモート・コントローラー」

10日(水)

とり肉のレモン煮

時間を巻き戻すリモコンがテーマの作品。5年生が生まれた11年前に時を戻し、当時流行した「塩レモン」をイメージした献立にしました。

6年生「25年越しの約束」

~あの場所でまた会えたら。~

まっちゃんむしパン 12日(金)

作品の舞台は私たちの「常磐松小学校」。常磐松の「まつ」にちなんで、「まっ」ちゃ(抹茶)を使ったむしパンにしました。

冬に多い感染症に気を付けよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの風邪が流行します。生活リズムが乱れると、免疫力が落ち、風邪にかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食しっかり食べ、手洗い・うがい・マスクなどの感染症予防をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

服部栄養
専門学校

コラボ給食



11月に引き続き、12月は和食と中華料理を提供します。19日(金)は中華料理「牛肉と大根のあんかけご飯」、23日(火)は和食「メカジキのからあげ・しょうがソース」です。どちらも体が温まる料理です。楽しみにしていてください。

【学校栄養職員】