

すこやか 2月

令和8年 1月30日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



2月のすこやか目標 心の健康を考えよう

冬の寒さは厳しさを増していますが、保健室の窓から見える梅の花は、一足先に訪れる春を知らせてくれているようです。お子さんの体と心の健康について、お悩みのことはありませんか。気掛かりなことは、養護教諭・スクールカウンセラーにも御相談いただけます。お気軽にお問い合わせください。

● すこやかの会(学校保健委員会)について

今年度の「すこやかの会(学校保健委員会)」は、紙面開催です。先日はアンケートに御協力いただき、ありがとうございました。後日、Home&Schoolにて資料を配信いたします。学校医の先生方への質問の回答、学校での保健・給食・体育の取り組み等を掲載します。ぜひ御覧ください。

● インフルエンザ B型が 流行しています

今週に入り、B型のインフルエンザに罹患する子が急に増えました。例年に比べて高い熱(38-9°C)が出たり、お腹の症状が強く出たりする様子が見られています。一方で、症状はあるものの、検査で陰性が出たり、ほとんど症状が出ないまま感染を広めてしまったりというケースもあります。お子さんの様子を気に掛けていただき、体調が優れない場合は、小児科・内科にて御相談いただきますよう、お願いいいたします。

（寒い日に） 体調を崩さないように、気を付けたいこと



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておくと、体を冷やさずに眠れます。



湯船につかる

体温が下がる時に眠くなるため、湯船で体を温め、湯冷めしないように。



部屋を加湿する

乾燥しないよう、加湿器や濡れタオルで、湿度を40-50%に保ちましょう。



汗を吸う素材の服を着る

汗で体が冷えやすいです。綿などの汗を吸い取りやすい素材の服を選びます。

お子さんがインフルエンザにかかった時の看病のポイント



東京都保健福祉局のサイトが参考になりますので、ぜひ御活用ください。

☆インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日目として5日、かつ解熱日を0日目として解熱後2日です。

学校での感染症対策のため、手洗い時のハンカチと、必要に応じて使用ができるようマスクを持たせてください。御協力のほど、よろしくお願いします。

2月

きゅうしょくのめあて
しょくじまえ
食事の前は、ていねいに手を洗おう



節分

【保護者の皆様】

2月4日の立春を過ぎると、暦の上では春になりますが、まだ寒い日が続きます。食事前には必ず石けんを使って手洗いをし、好き嫌いせずに何でも食べて、風邪やウイルスに負けない体をつくってほしいと思います。

【児童の皆さん】

ていねいに手を洗おう

食事の前は、知らず知らずのうちに手指についた細菌やウイルスが、食べ物と一緒に体内に入ってしまう可能性が高まります。あらためて、ていねいな手の洗い方について確認しましょう。

【正しい手洗いの順番】

重要! 手を洗う前に、つめは短く切り、そではまくいましょう。



① 水で手をぬらす ② せっけんをつける ③ 手のひらを洗う ④ 手の甲を洗う ⑤ 指先・爪の間を洗う



⑥ 指の間を洗う



⑦ 親指を洗う



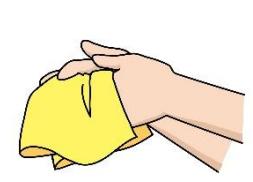
⑧ 手首も忘れずに洗う



⑨ 水で洗い流す



⑩ 清潔なタオルでふく



5年生とつくる世界の料理 ~シブヤ未来科×給食~

渋谷区では今年度、様々な国の食文化に触れられるよう、大使館と協力して“世界の料理”を給食で提供してきました。27日（金）には、「ペルー共和国」とのコラボ給食を予定しています。

また、常磐松小では、5年生が「シブヤ未来科」の学習の中で、世界の料理をテーマにメニューを考案してくれました。児童のアイデアをもとに、栄養士が給食として提供できるよう工夫を加えた上で、今月の給食で提供します。その一部をご紹介します。

 フランス

「ベジタブルケーキサレ」

ケーキサレ (Cake salé) とは、フランス語で“塩のケーキ”という意味の、甘くない食事用のケーキのこと。卵・塩・小麦粉・油を混ぜた生地の中に、野菜、たっぷりのチーズ、ベーコンを入れて焼き上げます。



アメリカ

「メキシカンキャロットサラダ」

「メキシカン」なのに、なぜアメリカ料理なのでしょう。これは「テックスメックス」というテキサス風メキシコ料理のひとつ。にんじんがメインのサラダに、レモンやライム果汁、スパイスやハーブで味付けします。



イタリア

「ポモドーロ」

「ポモドーロ (Pomodoro)」とは、イタリア語で“トマト”的ことで、トマト本来の甘みと酸味を生かしたパスタです。真材はシンプルですが、さっぱりとしつつも、コクのある味わいに仕上げます。